



Lifelong
Learning
Programme

ALIMENTAȚIE PENTRU VIITOR SĂNĂȚOS



Culture & Health at Food & Beverage

TURCIA
UNGARIA
ROMÂNIA
TURCIA
OLANDA
POLONIA
ȚARA GALILOR

ISTANBUL
SZEDED
SUCEAVA
ELAZIĞ
UTRECHT
WLADYSLAWOWO
SWANSEA

ALIMENTAȚIE PENTRU UN VIITOR SĂNĂTOS



**Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene
prin proiectul Leonardo da Vinci LLP-LdV/PAR/2012/RO/039**

**Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorilor și Comisia
nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține**

CUPRINS

Introducere.....	5
1. Rețete tradiționale din bucătăria de azi	6
1.1. Rețete tradiționale din Turcia – zona Istanbul.....	6
1.2. Rețete tradiționale din Ungaria.....	8
1.3. Rețete tradiționale din România.....	11
1.4. Rețete tradiționale din Turcia – zona Elâziğ.....	14
1.5. Rețete tradiționale din Olanda.....	17
1.6. Rețete tradiționale din Polonia	20
1.7. Rețete tradiționale din Țara Galilor	22
2. Alimentele astăzi și influența lor asupra sănătății	24
2.1. Generalități despre alimentele sănătoase	24
2.2. Efectele alimentelor tip fast food asupra sănătății	26
2.3. Influența reclamelor asupra obiceiurilor alimentare	28
2.4. Materii prime și metode de preparare folosite în alimentație	29
2.5. Rația alimentară zilnică	35
3. Rețete pentru sănătate	37
3.1. Rețete sănătoase turcești – zona Istanbul	37
3.2. Rețete sănătoase ungurești	38
3.3. Rețete sănătoase românești	40
3.4. Rețete sănătoase turcești – zona Elâziğ	42
3.5. Rețete sănătoase olandeze	45
3.6. Rețete sănătoase poloneze	46
3.7. Rețete sănătoase din Țara Galilor	47
4. Alimentația adolescenților cu diferite afecțiuni	49

4.1.	Dieta în hipercolesterolemie	49
4.2.	Sfaturi pentru o dietă sănătoasă pentru inimă	52
4.3.	Diabetul zaharat de tip 2 în rândul tinerilor europeni	53
4.4.	Dieta în hipertensiune	55
4.5.	Dieta și stilul de viață în cazul obezității	57
4.6.	Rețete turcești din zona Istanbul pentru copii cu diferite afecțiuni	58
4.7.	Rețete ungurești pentru adolescenții cu diferite afecțiuni	60
	Echipa internațională de proiect	61

Site-ul proiectului:
<http://www.szef.u-szeged.hu/~ldvp2012/>

INTRODUCERE

Dragi cititori,

În această carte dorim să prezentăm o serie de produse alimentare tradiționale care sunt reprezentative pentru cultura unor țări europene și pentru Turcia. În același timp, ne propunem să aducem la cunoștința cititorilor noștri legătura strânsă dintre starea de sănătate și obiceiurile alimentare.

În prima parte a cărții, referitoare la bucătăria tradițională sunt prezentate rețete tradiționale ale diferitelor popoare care sunt utilizate și în prezent, în anumite ocazii speciale. În cea de-a doua parte a cărții sunt prezentate informații de bază referitoare la nutriția umană simple și accesibile, tuturor cititorilor. Cea de-a treia parte a cărții este o tentativă de a transforma o serie de produse tradiționale în produse mai atractive și mai sănătoase modificând unele ingrediente și unele metode de preparare folosite.

În ultimul capitol vom prezenta cele mai des întâlnite afecțiuni și modul în care o dietă sănătoasă poate ajuta la tratamentul acestora.

Această carte este produsul final al unui proiect cu finanțare europeană Leonardo da Vinci LLP-LdV/PAR/2012/RO/039 cu numele „**Integration of culture and health knowledge into the vocational education of food and beverage**” tradus în limba română „**Integrarea elementelor culturale și a cunoștințelor despre sănătate în educația profesională a alimentației**”, implementat în România de către **Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale**.

Partenerii din acest proiect sunt următorii:

1. Tuzla IMKB Kız Teknik ve Meslek Lisesi –İstanbul, Turcia
2. Szegedi Tudományegyetem Mernoki Kar – Szeged, Ungaria
3. Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară – Suceava Romania
4. Öğretmen Sıdika Avar Kız Teknik ve Meslek Lisesi – Elâzığ, Turcia
5. Stichting ROC Midden Nederland - Utrecht, Olanda
6. Zespol Szkol nr 1 im. Jana Pawła II - Władysławowo Polonia
7. Gower College Swansea, Wales

Suntem recunoscători profesorilor și studenților pentru toate cele realizate pe parcursul celor 2 ani de derulare a proiectului.

1

REȚETE TRADIȚIONALE DIN BUCĂTĂRIA DE AZI

1.1. REȚETE TRADIȚIONALE DIN TURCIA

*Nedret Cizmeci
Tugba Ciftci
Cigdem Guler
Istanbul, Turcia*

KANDIL SİMİDİ



Kandil Simidi este realizată în Turcia în special cu ocazia sărbătorilor musulmane. Acestea sunt cinci la număr după calendarul islamic, și prezintă o importanță deosebită. Cuvântul KANDİL se traduce din turcă prin ulei pentru lampă, dar în același timp este și numele ce desemnează cele cinci zile de sărbători ale islamului, pentru că începând din timpul domniei sultanului Selim II (1524 – 1574), din vremurile de glorie ale Imperiului Otoman, pe parcursul acestor 5 zile toate minaretele erau luminate cu lămpi de ulei. Simid este numele aluatului copt care este consumat pe scară largă de către turci.



Ingrediente

- 1 plic de bicarbonat
- 2 linguri de oțet
- O jumătate de pahar de iaurt
- 100g unt
- 2 gălbenușuri
- 1 ½ linguri de zahăr
- 1 linguriță de sare
- ½ ceașcă de ulei de măsline
- 2 lingurițe de ierburi aromatice
- Făină cât cuprinde

Deasupra

- 1 albuș
- Semințe de susan

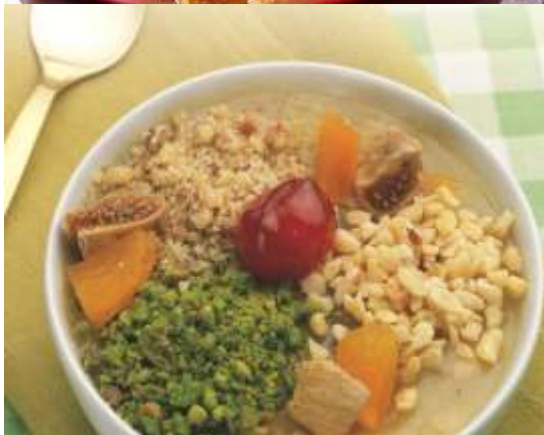
Mod de preparare

Se introduce gălbenușurile într-un vas. Se adaugă untul, (la temperatura camerei) uleiul de măsline, iaurtul, ierburile aromatice sare, zahăr și oțet pe rând. Se adaugă treptat făina și se frământă până se obține un aluat moale. Se iau bucăți mici de aluat și se modelează sub formă de covrigi, se trec prin albuș și apoi prin susan și se așează pe o tavă unsă. Se coc la 190°C Se lasă să se răcească și apoi pot fi serviți.

ASHURE/ Prăjitura lui Noe

Ashura este o sărbătoare comemorată în cea de-a zecea zi a Muharram-ului – luna a 11-a din an în calendarul Islamic. Ashura poate fi tradus prin “a zecea” din arabă, iar Muharram este considerate o lună sfântă în calendarul islamic pentru că multe evenimente importante au avut loc în această lună. Astfel, turcii

au obiceiul de a pregăti cu această ocazie prăjitura numită Ashure, pe care o oferă vecinilor în această lună, pentru a deveni mai merituoși în ochii lui Dumnezeu. Aceasta se consideră că este ziua în care Noe a debarcat pentru prima dată din Arcă pe uscat, și a început să facă o prăjitură din ingredientele de bază care i-au rămas, cum ar fi: orez, grâu, zahăr, năut, semințe uscate, etc.



Ingrediente

- 1 ceașcă de arpacaș
- 1 ceașcă de orez
- 1 ceașcă de năut
- 1 ceașcă de fasole albă
- 100g caise uscate
- smochine uscate, tăiate mărunț și muiate în apă pentru a fi mai moi
- semințe de mac
- susan
- negrilică (Nigella sativa)
- 1 lingură de unt
- 1 ceașcă de lapte
- 1 lingură de miere
- 1 praf de sare
- 1 coajă de portocală tăiată cubulețe și fiartă
- Coaja de la o jumătate de lămâie, rasă
- 5 cești de zahăr

Se mai pot pune:

Alune, migdale, mere, portocale, pere, struguri, prune, sau orice alte fructe proaspete sau uscate, după dorință.

Se poate aromatiza cu cuișoare și apă de trandafiri.

Decorare

Alune, fistic, alune de pădure, susan, nucă de cocos, rodie, scorțișoară, etc.

Mod de preparare

Cu o seară mai devreme:

(Se înmoaie grâul în prealabil, dacă este posibil)

Se fierbe grâul într-o oală mare cu 5 căni de apă timp de aproximativ 10 minute la foc iute. Până dimineața va absorbi apă și se va înmuia.

În ziua în care se prepară: Se adaugă 4 căni de apă la grâul prefier și se pune la fiert. Se amestecă în permanent, pentru a nu se arde la fundul oalei, și se adaugă năutul, semințele uscate și orezul prefier. Apoi se adaugă fructele uscate și semințele, se adaugă laptele, sarea și zahărul și se fierbe 10 – 15 min. Se servesc decorate pe deasupra. Se îngroașă pe măsură ce se răcește, astfel încât cantitatea de apă adăugată la fiert, precum și cantitatea de zahăr poate fi reglată în funcție de gusturile fiecăruia.

1.2. REȚETE TRADIȚIONALE DIN UNGARIA

Gal Jozsef
Edina Vincze-Lendvai
Szeged, Ungaria

SUPĂ GULAȘ

O multitudine de izvoare literare arată că supa gulaș și viața păstorilor au fost împletite de secole. Păstorii își făceau singuri mâncarea. Ceaunul era singura ustensilă folosită la gătit. Aceștia duceau cu ei pâine, costiță, și condimente, iar carnea le era oferită de animalele din turmă. Până la 1790 aceasta era probabil carne de vită, provenită de la rasa cenușie specific ungară, în locurile de pășunare. Se consuma de obicei fără cartofi sau tăieței, doar cu pâine sau fără nimic.

Creșterea animalelor asigura venituri pentru oameni aparținând mai multor pături sociale, cu direct influență asupra păstorilor, cum ar fi proprietari de terenuri, reprezentanții lor, comercianți și țăranii bogați. Oamenii au devenit treptat familiarizați cu acest mod ușor și delicios de a găti. Din cauză că în trecut carnea de vită era extreme de scumpă, aceasta nu putea constitui un ingredient zilnic acest fel de mâncare specific stepei ("puszta" în maghiară), ci mai degrabă un fel de mâncare pentru orășenii din Budapesta sau Viena. Restaurantele au început să ofere acest fel de mâncare începând cu a doua jumătate a secolului XIX. În prezent, gulașul este un fel de mâncare prezent în toate casele ungarilor și este consumat cu precădere de Crăciun, de Paște precum și vara, de ziua Sfântului Ștefan.



Supă tip gulaș gătită la ceaun

Ingrediente

400 g pulpă de vită sau de porc tăiată cuburi de 20mm, 1 – 2 cepe fin tăiate cubulețe, 1 lingură de ulei, 1 lingură de boia de ardei, 1 cățel de usturoi, 1 linguriță de semințe de chimion și piper negru, sare, 1 – 3 frunze de dafin, 1 – 2 morcovi tăiați cuburi, 1 ardei verde tăiat cubulețe, 2 roșii tăiate cubulețe, frunze de țelină, pătrunjel tăiat fin, 1 păstârnac tăiat cubulețe, 2 cartofi tăiați cuburi.



Supă tip gulaș

Mod de preparare: Ceapa cubulețe se căleşte în ulei. Se adaugă carnea și se prăjește până formează crustă, se adaugă boiaua de ardei și se amestecă bine. Se adaugă puțină apă și se amestecă energic. Se adaugă sarea, usturoiul, chimionul, piperul, frunzele de dafin, roșiile tăiate, și puțină apă. Se lasă să clocotească încet 30 min. Se adaugă apoi apă cât să acopere bine carnea, precum și morcovul, păstârnacul, ardeiul verde, frunzele de țelină și pătrunjelul. Se aduc la fierbere și se lasă să clocotească încet încă 10 min. Se adaugă apoi cartofii și se completează cu apă dacă este necesar. Se adaugă sare după gust. Se lasă să clocotească până ce cartofii sunt fierți. Oamenii mănâncă de obicei acest fel de mâncare cu ardei iuți proaspeți sau uscați.

Cea mai bună metodă de a găti acest fel de

mâncare este în aer liber, într-un ceaun, deasupra focului.

CIORBĂ PESCĂREASCĂ

Ciorba pescărească este un fel de mâncare apreciat în toată Ungaria din timpuri imemorabile. Această ciorbă superbă de un roșu aprins este făcută cu apă limpede de râu fără ieșire la mare, ce se scurge în lacul Balaton. În mod tradițional, este pregătită într-un ceaun metalic atârnat deasupra focului. Este formată din bucăți mari de pește într-o ciorbă savuroasă, aseasonată cu boia de ardei. Aceasta se servește fierbinte cu pâine, salată de castraveți murați precum și cu un vin unguresc fin. Componentele cele mai importante sunt peștele de bună calitate și ardeii iuți. Secretul ciorbei pescărești constă în fierberea capului, oaselor și cozii de crap. Supa devine cu atât mai gustoasă cu cât se adaugă mai multe legume.



Acest fel de mâncare este preparat în mai multe variante în Ungaria. În zona Szeged-ului se folosesc somn, sturion și știucă la preparare pe lângă tradiționalul crap. Peștele mărunț este fiert, trecut prin sită și adăugat la supă. În zona Baja (Kalocsa) lângă Dunăre se obișnuiește ca ciorba pescărească să se prepare cu tăieței, în timp ce în zona lacului Balaton bucătarii fierb și mărunțesc peștele mărunț cu ceapă, piper și cartofi.

Ingrediente (pentru 6 persoane)

2kg pește (de obicei crap, sau mai multe specii cum ar fi somn, cegă, vii dacă este posibil), 250 g ceapă, 150g ardei iuți verzi, 70g roșii, 30g boia,

Mod de preparare

Se spală și se curăță peștele. Se scot fileurile și se îndepărtează pielea. Se taie fileurile în fâșii de două degete, se sarează și se dau la frigider. Se pregătește supa după cum urmează: Se pun la fiert în 2 litri de apă capurile, oasele și cozile de pește cu ceapă, câțiva ardei verzi și o roșie timp de o oră – o oră și jumătate cu o zi înainte de preparare. Se strecoară supa, se toarnă peste bucățile de pește și se dă la fiert. Se adaugă icrele și ardeii iute și se pun la fiert 15 – 20 min. Nu se amestecă în această etapă, doar se scutură ceaunul. Se împrăștie câțiva ardei iuți tăiați în inele subțiri. Se servește fierbinte.

PRĂJITURA DOBOȘ

Prăjitura Doboș a fost inventată de un maestru bucătar, care a încercat să obțină ingredientele din zonele în care erau produse la cea mai înaltă calitate. Pe la sfârșitul anului 1884 a apărut prăjitura Doboș, care și-a făcut numele de neuitat în Ungaria și în rândul restaurantelor din toată lumea, pentru că inventatorului îi plăcea să călătorească și a luat rețeta prăjiturii peste tot cu el. În 1885, pe parcursul primei Expoziții Generale din Budapesta în parcul Városliget, d-l Doboș avea un pavilion în care lucrau 80 de chelnerițe, 10 bucătari și 10 ajutoare. În acest loc a avut loc un eveniment notabil când regina Elisabeta și Josef Ferenc au gustat prăjitura. În expoziție se vindea sparanghel, zahăr cubic, trufe, ficat de gâscă, știucă de Balaton și oțet exotic. După Expoziție prăjitura Doboș era oferită în aproape fiecare cofetărie din Buda sau din Pesta. Această prăjitură era complet diferită de prăjiturile decorate excesiv ale vremii. Nu doar forma, ci și gustul și modul de preparare era diferit de cunoștințele culinare ale vremii. În acea vreme, crema pe bază de unt nu fusese încă inventată. Prăjiturile vremii aveau drept umplutură frișcă, creme fierte, spumă de zahăr, fructe din compot. Datorită succesului răsunător, mulți bucătari s-au străduit fără succes să o reproducă timp de mulți ani.

Ungurii mănâncă prăjitura Doboș la zile de naștere și la nunți.



Prăjitura Dobos

Ingrediente – pentru un tort de 22 cm diametru

6 ouă
100g zahăr
100g făină
35g unt topit

Mod de preparare

Se bate gălbenușul cu zahăr pudră spumă. Se bate spumă și albușul cu restul de zahăr pudră. Se amestecă încet cele două, și se incorporează ușor făina și untul topit. Se toarnă aluatul într-un recipient tapetat cu făină. Aluatul obținut se împarte în 6. Bucățile de aluat se întind în tăvi rotunde și se coc în cuptor la 190 – 210°C timp de 10 – 12 min până ajung la o culoare crem – maronie. După ce s-au copt, foile se desprind apoi ușor cu cuțitul.



O felie de tort Dobos

Ingrediente pentru cremă

4 ouă
200g zahăr pudră
235g unt
17g zahăr vanilat
35g masă de cacao
35g unt de cacao
200g ciocolată neagră

Mod de preparare

Se topesc masa de cacao, untul de cacao și ciocolata neagră pe baie de apă. Se bate untul cu zahărul vanilat. Se încălzesc 4 ouă cu 200g de zahăr pudră sub amestecare continuă până la cel mult 85°C, și se continuă amestecarea până se răcește.

Se amestecă untul bătut cu zahăr vanilat cu spuma de ouă și se adaugă ușor masa de cacao, untul de cacao și ciocolata neagră în amestec. Crema se omogenizează până la o consistență fină. Crema se folosește pentru umplerea foilor răcite în prealabil, iar deasupra se toarnă și se întinde zahărul topit. Se taie în 20 de felii.

BIBLIOGRAPHY

1. **Bereznay T.** Hungarian cookbook, Book Kiado Kft. Budapest, 2012
2. **Farkas V.** The Original Dobos Cake, <http://farkasvilmos.blogspot.hu/2011/09/az-eredeti-dobostorta.html> 04/01/2013
3. **Gundel, K.** Gundel's Hungarian Cookbook Corvina, 1996.
4. **Kalla K.** Gundel - New Hungarian Cookbook. Pallas Stúdió, 1998.
5. **Kallai K.** Gundel - New Hungarian Cookbook, Pallas Studio, Budapest, 1998
6. **Miklósi J.** The All Colour Hungarian Cookbook. Corvina, 1991.
7. **Simko P.** Hungarian Cookbook, <https://itunes.apple.com/ca/app/hungariancookbook/id360556719?mt=8>, 05/01/2013

1.3. REȚETE TRADIȚIONALE DIN ROMÂNIA

Sahleanu Emilian, Radu Melania

Suceava, România

România are o cultură și o tradiție alimentară unică, dezvoltate de-a lungul timpului, ce sunt produsul particularităților noastre geografice și a evoluției noastre istorice. România este situată în punctul de întâlnire a trei zone de influență: Europa Centrală, Europa de Est și Europa de Sud – Est, fără a putea fi integrată ferm în vreuna din ele.

Identitatea românească a fost construită pe o fundație inițială daco – romană, completată mai târziu de alte influențe. În primul rând, pe parcursul antichității se remarcă puternice influențe grecești și bizantine. Pe parcursul Evului Mediu cele mai importante influențe provin din partea popoarelor slave care au traversat teritoriile românești și au format Serbia și Bulgaria. Statele vecine – Polonia și Ucraina au influențat de asemenea zonele de graniță. Alte influențe provin din partea din partea ungarilor și germanilor din Transilvania, precum și din partea turcilor otomani.

Cultura modernă românească se consideră că a apărut și a început să se dezvolte în mod unitar în ultimii 250 de ani, influențată fiind de cultura occidentală, în special franceză și germană. Ca urmare a influenței bizantine și a popoarelor slave din jur Românii sunt singurul popor vorbitor de limbă latină cu religie ortodoxă.

O contribuție semnificativă în cultura noastră au avut-o diferite grupuri etnice mai mici sau mai mari cum ar fi cumanii, mai târziu țigani, evreii și armenii, precum și membrii comunității aromâne – își spun „armâni” ce provin din nordul Greciei de astăzi și vorbesc un dialect foarte apropiat de limba română.

Ocupațiile de bază ale românilor au fost dintotdeauna agricultura, creșterea animalelor și vânatul, astfel încât s-a dezvoltat o bogată tradiție culinară, în urma pregătirii legumelor, fructelor, cerealelor și cărnii. Vânatul din pădurile României a condus la aprofundarea metodelor de gătit a cărnii de animal sălbatic.

Un fel de mâncare strict românesc, care nu se mai gătește niciunde nu există. Tradițiile culinare ale unui popor transcend granițele fizice ale națiunilor, astfel încât putem încerca să definim un fel de mâncare ca fiind tradițional în condițiile în care este pregătit în majoritatea gospodăriilor și este pregătită folosind doar materii prime de pe plan local.

TOCHITURĂ BUCOVINEANĂ

Povestea inițială a tochiturii e simplă. Și s-a complicat ulterior. Numele său este, de fapt, regionalismul moldovenesc „tochit” pentru termenul “topitură” și face referire la slămina pentru topit din ziua tăierii porcului. Țăranii culegeau jumările cu fâșii de grăsime și le mâncau cu mămăligă. Ulterior rețeta a evoluat: se frigeau bucățile de carne mai grase – în grăsimea proprie – cu usturoi.

Cu timpul, rețeta s-a dezvoltat și s-a diversificat, și, în cratița de tochitură, au picat câte un pic din toate din toate cele aflate pe masa cu porcul tăiat și pregătit pentru preparatele tradiționale de Crăciun și mămăligă de cartofi, după cum se vede și în rețeta de mai jos.



Ingrediente

- 500 g pulpă de porc
- 250 g ficat porc
- 250 g cârnați afumați
- 1-2 rinichi porc
- 1 l de lapte
- 300 g caș proaspăt de oi
- 5 ouă
- 3-4 linguri untură
- sare, piper
- 10 căței de usturoi

Mod de preparare:

Se taie rinichii în 2 jumătăți, pe lungime. Cu ajutorul unui cuțit ascuțit se îndepărtează canalurile interne, nervurile și urmele de grăsime, după care se freacă bine rinichii cu bicarbonat de sodiu. Se clătesc bine

rinichii cu apă rece și se taie cubulețe mărișoare sau feliuțe, se pun bucățile de rinichi într-un vas, acoperindu-le cu lapte rece, unde vor fi lăsați timp de minim 2 ore pentru a îndepărta mirosurile neplăcute.

Se curăță ficatul de vase de sânge și se spală foarte bine, după care se taie bucăți potrivit de mari, se introduc într-un vas și se acoperă cu lapte rece timp de minim 4 ore, pentru a se frăgezi și pentru a evita întărirea la prăjit.

Carnea și cârnații se taie cuburi potrivit de mari. Se încinge untura și se pun la prăjit la foc domol carnea, ficatul și rinichii amestecând din când în când, iar spre final se adaugă cârnații și usturoiul să mai sfârâie câteva minute.

Din cele 5 ouă se fac ochiuri astfel: se topește untură într-o tigaie. Când tigaia este încinsă, se sparg ouăle și se pun în tigaie, având grijă să nu se atingă. Se lasă până se coagulează la foc mic, iar apoi se apleacă tigaia și, cu o lingură, se ia untura fierbinte și se toarnă peste ouă, astfel încât albușul să se întărească deasupra. Se stinge focul, se presară sare și pentru doritori, piper proaspăt măcinat. Ochiurile se scot din tigaie cu ajutorul unei spatule de bucătărie.



Pregătirea mămăligii de cartofi

Bucovinenii servesc de obicei tochitura cu mămăligă din cartofi și mălai.

Ingrediente

- 1 kg cartofi
- 500 g mălai
- sare după gust

Mod de preparare

Cartofii se curăță, se taie în bucăți și se fierb în apă cu sare cât să-i acopere.

După ce au fiert, se pisează în ceaun, cu apă. Deasupra se presară mălaiul, puțin câte puțin amestecând mereu. Se pune iar ceaunul pe foc, să fiarbă vreo 10 minute, timp în care se amestecă continuu. Nivelăm mămăliga, o lăsăm să mai dea 2 – 3 clocote și o răsturnăm pe un fund de lemn, pe mijlocul mesei.

Se pun în farfurie mămăliga de cartofi, carnea și ochiul, iar cașul proaspăt de oi de dă pe răzătoare și se presară pe fiecare porție. Se servește cu murături.

PASCĂ

Pasca este o prăjitură rituală pregătită de Paști, făcută din aluat de cozonac și umplutură de brânză dulce.



Aluatul

- 600 g făină
- 25 g drojdie
- 1 ceașcă de lapte
- 1/2 linguriță sare
- 6 ouă
- 100g unt + 50 g pentru uns tava
- 100 g zahăr
- coaja de la o lămâie
- pudră de vanilie, rom

Laptele se amestecă cu zahărul și se lasă să se încălzească la temperatura camerei. Untul se încălzește până se topește. Se separă albușurile și se bat spumă. Gălbenușurile se freacă cu puțin zahăr.

Se pun într-un lighean făina, laptele, ouăle, și drojdia și se frământă bine. Spre final, se adaugă untul, puțin rom, stafidele, vanilie pudră și coaja de lămâie. Se mai frământă aluatul 10 – 15 minute, după care se lasă la dospit o oră.

Umplutura

- 500 g brânză de vaci
- 3 ouă + 1 ou pentru uns
- 1 pahar zahăr
- 2 linguri unt
- 2 linguri făină
- un praf de sare
- mirodenii: nucșoară, scorțișoară, pudră de vanilie, coaja de lămâie
- 2-3 linguri stafide

Stafidele se pun la înmuiat în apă o oră.

Brânza, untul și zahărul se freacă bine. Se adaugă ouăle, pe rând, sarea, apoi făina și laptele. La sfârșit se pun în amestec mirodeniile și stafidele.

O tavă rotundă se unge cu unt. Se întinde o parte din aluat foaie groasă de un deget pe fundul tăvii. Din restul de aluat se fac fitiluri ce se împletesc în trei și în două. Împletitura în trei se pune pe marginea tăvii, ca un cerc. Se adaugă umplutura în mijloc, și se ornează cu împletitura în două sub formă de cruce. Se dă la cuptor și se coace până se rumenește.

BIBLIOGRAFIE

1. *** - *995 rețete culinare*, Editura Aquila '93, Oradea, 1999, ISBN 973-9319-83-1
2. **Anton Roman, R.** – *Bucate, vinuri și obiceiuri românești*, Editura Paideea, București, 1998, ISBN 973-9368-36-0
3. **Niculiță – Voronca, E.** – *Datinile și credințele poporului român*, Editura Polirom, Iași, 1998, ISBN 973-683-067-5
4. **Rău, A., Gurgianu, A., Nistor, V.** – *Almanahul gospodinei – vol. 2*, Editura Steaua, Cluj Napoca, 1983
5. **Roșu, G., Bernea, H.** – *Carte de bucate românești/Romanian cookery book*, RAO International Publishing Company, 2002, ISBN 973-576-465-2
6. **Stoica, O., Vulpe, M., ș.a.** - *Album literar gastronomic*, Editat de Revista Viața Românească, Combinatul Poligrafic „Casa Scânteii”, București, 1983

1.4. REȚETE TRADIȚIONALE DIN TURCIA – ZONA ELÂZIĞ

Yasemin Algul
Aysun Sahin Aksu
Konca Yildiz
Elâziğ, Turcia

Se spune că bucătăriile turcească, franceză și chineză sunt cele mai faimoase din lume. Bucătăria turcească se distinge în special prin arhitectura bucătăriei, echipamente specifice, metode de preparare culinară, feluri de mâncare și conserve pentru iarnă. Metodele folosite sunt cele ale orientului mijlociu încă din vechime.

Au fost inventariate 2205 băuturi și produse alimentare cu caracter regional. Dintre felurile de mâncare mai cunoscute enumerăm Adana Kebap, mantı, güveç, menemen, yaprak sarması, semințe uscate, orez, imam bayıldı, kadın budu köfte, karnı yarık, tas kebap, iskender kebab, künefe, çiğ köfte, keşkek, içli köfte, lahmacun, pide, tandır kebap, bile de carne cu griș de grâu, bumbur, perde pilavı, iç pilavı, arap aşı.

Băuturi cunoscute; turlip juice, ayran, logusa şerbeti, meyan kökü şerbeti,

Conserve pentru iarnă: pekmez, pestil, legume și fructe uscate, drys, brânză, tarhana, castraveți murați, gemuri, sosuri, orcik, sucuk, pastromi, kavurma (carne prăjită conservată), eriște.

1. Bucătăria turcească se bazează în special pe produse animale și vegetale:

Cereale: Budincă de griș, făină, și amidon.

Lactate: unt, iaurt și brânză ayran.

Produse din carne: cârnați cu usturoi, pastramă, carne prăjită conservată.

2. Bucătăria turcească nu este unitară, ci diferă de la zonă la zonă.

Felurile de mâncare sunt bazate în special pe carne și cereale în estul și sud estul Anatoliei, pe legume și uleiuri de măsline în zona mediteraneană și în zona mării Egee, pe cereale în centru, iar în zona Mării Negre pe pește și pe porumb.

3. Diferitele pături sociale au o alimentație diferită.
4. Portul tradițional și obiceiurile religioase sunt în directă legătură cu alimentele tradiționale.
5. Bucătăria turcească prezintă influențe din partea vecinilor săi.
6. În bucătăria turcească sunt feluri de mâncare special gătite la ocazii importante.

Aceste feluri de mâncare sunt pregătite de către ajutoare numite "imece". Masa este formată din feluri de mâncare specifice sărbătorilor de sezon, sărbătorilor religioase, cu ocazia logodnei sau căsătoriei, sünnet și cu ocazia înmormântării..

- a) **La naștere:** Alune numite "Şirincelik" și prăjituri sunt aduse femeii pe parcursul nașterii precum și loğusa şerbet, o băutură dulce, fructată.
- b) **La logodnă și la căsătorie:** se servește şerbet și alte deserturi specifice. Felurile tradiționale sunt diferite în funcție de zonă.
- c) **La înmormântare:** Se pregătește halva.
- d) **De sărbătorile religioase:** deserturi specifice pentru sărbătoarea Ramadanului, precum și feluri de mâncare bazate pe carne la sărbătoarea Bairamului.
- e) **Sărbători de sezon:** Hidirellez este un festival în care oamenii sărbătoresc îndeplinirea dorințelor în prima săptămână din mai, ocazie cu care se fac picnicuri. De obicei se sărbătorește în jurul focului.

Rețetele prezentate în continuare sunt ale unor feluri de mâncare cu semnificație specială.

İÇLİ KÖFTE (bile de aluat de mărimea unui pumn cu carne tocată condimentată)

İçli köfte este un fel de mâncare ale cărui ingrediente și formă variază în funcție de regiunea din care provine. Se pregătesc pentru sărbătorile speciale și festivalurilor religioase din toate regiunile turcești.

Ingrediente

Pentru umplutură: 3 cepe, 600 – 700 g carne tocată, 1 linguriță de sos, 1 praf de piper, 1 praf de chimion, jumătate de legătură de pătrunjel, 1 lingură de unt, nucă măcinată, sare (după gust)

Pentru aluat: 1 ½ bol de țărâțe, 250 g carne tocată, ¾ bol de făină de grâu, 1 bol de apă, 1 ou, sare

Pentru sos: 50 g ulei de măsline, 1 lingură de suc de lămâie, 2 căței de usturoi, ½ linguriță de sos de ardei gras, sare.

Mod de preparare

În primul rând se pregătește umplutura. Ceapa tăiată fin și carnea tocată se prăjesc și se adaugă restul de ingrediente, cu excepția pătrunjelului și nucilor tocate. Apoi se adaugă untul, iar după răcire se adaugă nucile date prin mașină (dacă este nevoie) și pătrunjelul. Umplutura se lasă la răcit.



İçli Köfte prajite



İçli Köfte fierte

Pentru aluat, grâul se înmoaie și se lasă să se umfle. Carnea tocată se frământă până devine păstoasă. Se pregătește un bol cu apă pentru frământarea aluatului. Apoi se frământă grâul cu sos și cu sare cu mâinile umede în permanență. Se adaugă ouăle mai întâi, și apoi treptat carnea tocată, continuând frământarea. Apoi se adaugă făina câte o lingură pe rând și se amestecă bine timp de 15-20 minute, până ce carnea tocată și grâul sunt bine omogenizate.

Se ia puțin aluat, se rulează ca o bilă și se ține în mâna stângă. Se face o gaură cu arătătorul mâinii drepte și se întinde flexând degetele și cu ajutorul degetului mare. Se adaugă apoi umplutura, continuând procedura și umezind degetele cu apă în mod constant. În final se umezește mâna și se formează bila de carne cu două degete. Se lasă în repaus cel puțin 30 minute.

Pentru varianta fiartă: se aduc la fierbere 2l de apă, se adaugă sare și zeamă de lămâie, iar apoi se introduc cu atenție bilele de carne în apa care fierbe. Se lasă să fiarbă 6-8 minute, până ce bilele încep să plutească. Se scot bilele și se servesc cu sos.

Pentru varianta prăjită: se scufundă bilele de carne fierte în ulei încins. Se aranjează într-o tigaie rezistentă la căldură și se dau la cuptor la 180°C.

TAŞ EKMEĞİ (desert cu nuci și șerbet)

Este o alternativă plăcută de mic dejun, cunoscut de majoritatea sub denumirea de clătite. În Diyarbakır, Elâzığ și în zonele înconjurătoare sunt cunoscute sub denumirea de taş ekmeği. Se folosesc umpluturi diferite în Akıtmâ în Konya, dar modul de preparare este similar. Se pot prepara la fel ca și clătitele obișnuite, prin întinderea de gem, miere, sau zahăr cu nuci. (Dacă doriți, le puteți pregăti cu seară înainte și le lăsați să se odihnească la frigider). Taş ekmeği se pregătește cu ocazia sărbătorilor religioase, precum și la ceremoniile de logodnă și căsătorie.

Ingrediente

Pentru aluat: 1,5 bol de făină, 2 ouă, 3 linguri de iaurt, 2 pahare de lapte, 1,5 bol de apă, 1 pachetel de bicarbonat de sodiu, 1 cană de nuci mărunțite cu sucitorul.

Pentru șerbet: 3 pahare de zahăr, 3½ pahare cu apă, 1 lingură de unt, o bucățică de lămâie.



Mod de preparare

Pentru șerbet: Se fierbe zahărul cu apă și cu câteva picături de lămâie. Când ajunge la fierbere se adaugă untul și se continuă fierberea. Șerbetul trebuie să fie fierbinte, iar clătita rece.

Pentru aluat: Se bat 2 ouă într-un castron adânc. Se adaugă 5 linguri de iaurt și 2 pahare de lapte și se amestecă toate împreună. Se adaugă apoi făina și bicarbonatul și se amestecă bine. Se adaugă 1 bol jumătate de apă și se amestecă. Aluatul obținut trebuie să aibă o consistență asemănătoare cu a iaurtului.

Se toarnă câte un polonic în tigaia preîncălzită și se întinde pe tot fundul tigăii. Se coace pe ambele fețe fără ulei. După prăjire, aluatul se pune pe hârtie absorbantă să se răcească, după care se scufundă fiecare în șerbet și se așează unele peste altele. Se presară cu nucă mărunțită fiecare strat. După ce se presară nuci și pe ultimul strat, desertul este gata pentru a fi servit.

1.5. REȚETE TRADIȚIONALE OLANDEZE

Mick van Bochove
Utrecht, Olanda

În Olanda se găsesc restaurante ale tuturor naționalităților, inclusiv italiene, spaniole, franceze, marocane, chinezești, precum și cele mai populare în prezent, cele thailandeze. Restaurantele în care se servesc feluri de mâncare specific olandeze sunt destul de rare.



Ce sunt, de fapt, rețetele olandeze? Există, oare rețete scrise care au trecut neschimbate din generație în generație? Cum sunt aceste feluri de mâncare? În cartea de bucate scrisă de C.J. Wannée pentru Școala de administrare a gospodăriei din Amsterdam pot fi găsite informații referitoare la bucătăria olandeză, precum și diferite rețete tradiționale. În plus, cartea de bucate Noua Haga oferă detalii despre principalele rețete de preparare a alimentelor la începutul secolului XX.

Cărți de bucate

Prima carte de bucate folosită într-o școală a fost scrisă de domnișoara Manden în 1895. Această carte a devenit cunoscută mai târziu, când a fost publicată sub titlul „Cartea de bucate de la Haga”. Prin urmare, în 1910 a fost publicată și bine cunoscuta carte de bucate a Școlii de administrare a gospodăriei din Amsterdam. Astfel, această carte putea fi găsită în marea majoritate a gospodăriilor vremii.

Cărțile de bucate publicate înaintea acestora erau destinate nobilimii pentru banchetele lor uriașe. O astfel de carte, *Een Notabel Boeck van Cokerye* (O carte de bucate demnă de luat în seamă) a fost publicată încă din 1510. Aceasta conținea rețetele maestrului culinar de la curtea regelui francez Carol al V-lea traduse în olandeză. Cartea *De Verstandige Kock of Sorghvuldige Huyshoudster* (Cum să gătești cu grijă – cartea servitorului atent), publicată pentru prima dată în 1667 și apoi republicată în 1802 nu a fost destinată învățământului, ci claselor sociale bogate și servitorilor lor. Felurile de mâncare sunt simple, cum ar fi salate și piureuri cu legume și cu diferite tipuri de carne. Tot în această perioadă doctorii au publicat cărți de bucate care să le ofere oamenilor „o viață sănătoasă și lipsită de boli”, după spusele lor.

Olanda nu și-a dezvoltat niciodată o cultură culinară proprie, ci a avut tendința de a copia înalta bucătărie franceză. Unele feluri de mâncare sunt legate de o anumită regiune și poate prezenta variații de la oraș la oraș, sau chiar de la sat la sat. Astfel, este dificil de descris vreo rețetă tradițională olandeză preparată de sărbători. Olandezii sunt familiarizați cu dulciuri precum cozonacii special copti pentru Crăciun și Paști sau gogoșile din ajunul Anul Nou, dar acestea nu sunt cu adevărat feluri de mâncare.

Meniul următor este format din feluri de mâncare tradiționale care erau pregătite de majoritatea olandezilor în timpul copilăriei mele. (tabel 3.1.)

Acestea sunt exemple de rețete tradiționale ieftine și realizate din materii prime la îndemâna oricui. Sucul de fructe de pădure și crupele de porumb erau folosite în diferite deserturi olandeze. În prezent, folosirea crupelor și a budincii de griș cu suc de fructe de pădure nu mai este atât de răspândită. Carnea de iepure este respinsă de majoritatea populației în prezent, în special la modul cum era vândută pe vremuri: iepure întreg eviscerat. Oricum, gustul este plăcut, asemănător cu al cărnii de pui.

Modificarea preferințelor în timp

Tehnicile culinare rămân aceleași, dar se modifică rețetele. Astăzi, legumele sunt fierte „al dente”, în timp ce pe vremuri era ceva normal să fierbi varza de Bruxelles 45 minute sau chiar mai mult. Ciupercile erau vândute sub formă conservată, în timp ce în prezent căutăm cât mai multe ingrediente proaspete posibil. În prezent avem posibilitatea de a cumpăra o gamă din ce în ce mai largă de meniuri gata preparate de la magazin, fapt nemaîntâlnit până în prezent.

Sosurile groase pe bază de rântăș au fost înlocuite pe scară largă de variante mai sănătoase. Prăjirea sub agitare este o metodă de gătit care câștigă din ce în ce mai mult teren în casele olandezilor. Din ce în ce mai

mulți oameni merg în concediu în țări exotice, unde intră în contact cu experiențe aparținând diferitor culturi culinare pe care le aduc apoi acasă unde le prezintă prietenilor. Pizza și hamburgerii sunt exemple de feluri de mâncare provenite din alte părți ale lumii. Dar, cu toate acestea, ar fi greu de imaginat obiceiurile alimentare ale olandezilor fără acestea

Tabel 1.1.

Meniu de Crăciun

Supă de praz	Iepure înăbușit	Crupe dulci
Ingrediente: • 250 g praz • 20 g unt • 20 g făină • 1 l supă de pui • sare	Ingrediente: • 1 iepure tranșat • Sare și piper • 50 g unt • 1 ceapă tăiată cubulețe • 40 g făină • 0,3 l supă de pui • 1 praf de nucșoară • ½ lămâie feliată • 12 prune uscate înmuiate	Ingrediente: • 100 g crupe de porumb • 1 l apă • 1 bețișor de scorțișoară • 150 g coacăze și stafide • 0,3 l suc de fructe • 100 g zahăr
Preparare: - Se spală prazul, se taie inele și se spală din nou. - Se călește prazul tăiat timp de 10 minute. - Se adaugă făina, se amestecă bine și se mai lasă puțin la foc. - Se adaugă supa de pui, se sarează și se condimentează după gust.	Preparare: - Se condimentează iepurele cu sare și piper. - Se încălzește untul în tigaie până la o culoare maro auriu. - Se rumenește iepurele 20 min. - Se scot bucățile de iepure din tigaie și se așează alături într-un vas. - Se sotează ceapa până devine sticloasă, apoi se adaugă făina și se mai lasă puțin pe foc. - Se adaugă supa treptat până se obține o masă cremoasă. - Se adaugă bucățile de iepure, feliile de lămâie și nucșoara și se fierbe la foc mic încă 15 min. - La final, se adaugă prunele uscate și înmuiate și se lasă să fiarbă încet la foc mic încă 15 minute. - Se servește cu cartofi fierți.	Preparare: - Se spală crupele de porumb și se fierb apoi în apă cu scorțișoară 20 minute. - Se adaugă coacăzele și stafidele și se mai lasă la fiert încă 10 minute. - Se adaugă sucul de fructe și zahărul, și se scoate bețișorul de scorțișoară. - Poate fi servită caldă sau rece.

În evul mediu olandezii erau obișnuiți cu feluri de mâncare complet diferite (tabel 3.2.). Cartoful nu era cunoscut încă, fiind pentru prima dată consumat în Friesland. Oamenii erau familiarizați cu piureurile, dar nu de cartofi! Sângele era folosit adesea în sosuri, iar aromele de dulce și de picant erau adesea combinate. Nucile și alunele erau folosite ca agent de îngroșare, oțetul fiind adesea folosit.

Tabel 1.2.

Rețete medievale		
Piure	Maumenee	Ficat de iepure în sos de sânge
Ingrediente: • 500 g fasole uscată • 0,75 l apă • 1 lingură de sare • 750 păstârnac • 750 g morcovi albi sau portocalii • 350 g ceapă	Ingrediente: • 200 g resturi de friptură de curcan • 0,2 l vin • 50 g alune decojite • 4 căței de usturoi • Piper • 200 g carne de vită tocată • 10 g zahăr	Ingrediente: • 500 ficăței de iepure • 2 linguri de făină • 0,1 l ulei • 1 ceapă tăiată fin • 25 g stafide • 50 g gulie tăiată cuburi • 0,1 l gin • 50 ml coniac • 0,2 l sânge de iepure • 1 măr tăiat cuburi • Sare și piper • Cimbru proaspăt
Preparare: Se înmoaie fasolea peste noapte. Se fierbe o oră fasolea cu sare, până se înmoaie. Se spală păstârnacul și morcovul și se taie felii. Când fasolea a fiert 30 min se adaugă legumele în fasolea care fierbe și se amestecă bine. Se lasă la fiert încă 30 min. Nu se scurge apa, nu se mărunțește, ci se servește ca atare în farfurii adânci.	Preparare: Se introduc într-o oală resturile de friptură de curcan, vinul și 40 g alune, după care se aduc la fierbere. Se adaugă usturoiul și un praf de piper. Se formează din carnea tocată biluțe care se scufundă cu grijă în sosul care fierbe. Se ajustează gustul cu zahăr și se garnisește cu restul de alune.	Preparare: Se clătesc ficățelei curățați cu apă rece, se usucă și se pudrează cu făină Se încinge uleiul, și se călesc puțin ficățelei. Apoi se adaugă ceapa, stafidele și gulia, după care se stinge cu coniac și gin. Se adaugă sângele și merele, amestecând în continuare până ce sosul devine cremos. Se ajustează gustul cu sare, piper și cimbru proaspăt.

BIBLIOGRAFIE

1. Wannée C.J., *Kookboek van de Amsterdamse Huishoudschool*, Amsterdam, 1910
2. Stoll F.M., de Groot W.H., Dimitriu M., Tamaș R., *Het Nieuwe Haagse Kookboek*, Van Cleef's Gravenhage, 1934
3. www.oudhollands.zomaarwat.eu

1.6. REȚETE TRADIȚIONALE DIN POLONIA

Tomasz Bieszke
Władysławowo, Polonia

Bucătăria poloneză a evoluat de-a lungul secolelor în funcție de evenimentele istorice. Bucătăria națională poloneză are unele similitudini cu tradițiile Europei Centrale și Estice, precum și asemănări cu bucătăria franceză și italiană.

Este bogată în mâncăruri pe bază de carne, în special porc, pui și vită (în funcție de regiune), în legume consumate pe timp de iarnă (varză în felul de mâncare *bigos*) și condimente. O altă caracteristică a bucătăriei poloneze este folosirea diferitelor feluri de tăiței, dintre care cei mai cunoscuți sunt *kluski*, precum și cerealele *kasha* (din cuvântul polonez *kasza*).

În general, bucătăria poloneză este consistentă și folosește multă smântână și ouă. Felurile de mâncare tradiționale sunt laborioase. Mulți polonezi își alocă îndeajuns timp pentru servitul și savurarea meselor festive, în special pentru cina din ajunul Crăciunului (*Wigilia*) sau pentru micul dejun de Paște, a căror preparare poate dura zile întregi.

Următoarele rețete sunt specifice sărbătorilor catolice din Polonia pentru masa din ajunul Crăciunului.

CRAP EVREIESC



Ingrediente:

1kg crap (5-6 felii)
1 ceapă
1 mână de stafide
1 mână de merișoare
câteva curmale uscate
1/3 pahar de fulgi de migdale
1 linguriță de scorțișoară
3-4 cuișoare
sare
1 lămâie
1/2 din sucul de la o portocală
1 pahar de vin demisec
Apă sau supă de legume
50g unt

Mod de preparare:

1. Se taie ceapa felii și se călește în unt. Feliile de crap se sărează și se stropesc cu suc de lămâie.
2. Se pune crapul în tigaie, se adaugă sare după gust, vin, supă de legume și sucul de portocale cu stafide.
3. Se acoperă cu capac și se lasă la fiert până crapul devine mai puțin roșu.
4. Se îndepărtează capacul și se lasă la fiert până se evaporă puțin sosul; se servește cu sos și stafide.

VARZĂ CU CIUPERCI ÎN ALUAT



Ingrediente:

Aluatul: 500g făină, 250 ml apă sau lapte, 25g unt și sare sau 1 ou.
Umplutura: 800g varză murată, 50g ciuperci uscate, 1 ceapă, 100g unt, 3 linguri de ulei, sare și piper.

Mod de preparare:

Aluatul: Se toarnă făina pe suprafața de gătit și se pune oul sau untul topit deasupra. Se toarnă lapte sau apă (fierbinte).

Mai întâi se frământă cu cuțitul și cu mâna timp de 15-20 minute până când se omogenizează aluatul. Aluatul ar trebui să fie elastic și fin. Se lasă la dospit timp de 30 minute, acoperit cu un bol.

Umplutura: Ciupercile se pun în apă timp de aproximativ 2 ore, apoi se fierb până devin moi, se scurg și se taie. Varza murată se fierbe în supă de ciuperci și unt. Ceapa se taie mărunț și se călește în ulei, apoi se pune împreună cu ciupercile în varză. Se lasă la fiert împreună până se evaporă apa. La final, se adaugă sare și piper după gust.

Aluatul se porționează în 2 sau trei bucăți și se rulează la un diametru de 2 mm. Din aceste rulouri se taie bucățele rotunde, care se întind și se umplu cu varza și ciupercile, după care se lipesc la capete.

Fierberea: plăcințelele se pun în apă clocotită cu sare. Când se ridică la suprafață, se mai lasă să fiarbă timp de 3 minute și apoi se scot cu strecurătoarea.

HERRINGI CAȘUBIENI



Ingrediente: ½ kg heringi, 3 cepe, 100g pastă de tomate, 4 linguri de oțet din vin, ½ pahar de ulei, 2 ardei grași roșii, 1 foaie de dafin

Mod de preparare

1. Dacă heringii sunt sărați, se pun în apă proaspătă timp de câteva ore, apoi se taie bucăți.
2. Ceapa se taie felii și se călește.
3. Se adaugă pasta de tomate, oțetul și restul de ulei și foaia de dafin, după care se lasă la fiert 1 minut. Apoi se lasă la răcit.
4. Se amestecă sosul rece cu heringii.
5. Se lasă la răcit timp de câteva ore.

CHEC CU MIERE



INGREDIENTE:

1 pahar de zahăr
1 pahar de miere
½ margarină
6 ouă
2 pahare de făină
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de scorțișoară
1 pahar de smântână
1 pachet de condimente pentru chec cu miere

Mod de preparare:

Se topesc margarina cu zahărul, mierea și condimentele și se lasă la fiert. Se adaugă smântâna și se fierbe în continuare. Se lasă la răcit, apoi se adaugă gălbenușurile, făina, bicarbonatul de soda, scorțișoara și la sfârșit albușurile bătute spumă.

Checul se pune în tavă și se dă la cuptor timp de 1 oră.

<http://www.zs1wladyslawowo.pl/aktualnosci-czytaj,263>

1.7. REȚETE TRADIȚIONALE DIN ȚARA GALILOR

Lisa Scally
Swansea, Țara Galilor



În Țara Galilor, ziua sfântului ocrotitor se sărbătorește pe data de 1 martie. Sfântul David a fost călugăr și a devenit arhiepiscop al Țării Galilor. Acesta a fost un misionar care a încercat să răspândească creștinismul în rândul triburilor păgâne celtice din vestul Marii Britanii. Se crede că a murit în 589 î.Hr., iar în fiecare an poporul galez îi sărbătorește viața.

În această zi, oamenii poartă emblemele galeze: prazul și narcisele galbene. În mod tradițional, în această zi se prepară și se mănâncă supă galeză sub denumirea de *cawl*. Deși această sărbătoare nu mai pune accentul pe

mâncare, majoritatea încă mai fac feluri de mâncare cu influențe din tradițiile străbune, în special prăjituri galeze, care sunt mici, dulci și cu fructe.

Bucătăria tradițională galeză este destul de simplă, folosind ingrediente și bucăți de carne ușor de procurat.

Peștele și fructele de mare constituie o parte importantă în dietă, cele mai cunoscute fiind heringul, moluștele, midiile, creveții și turta din alge (*lavabread*), acestea regăsindu-se atât în feluri de mâncare istorice, cât și în unele mei noi.

CAWL (BORȘ GALEZ)



2 linguri de ulei vegetal
400g miel tăiat cuburi
400g șuncă afumată bucăți
2 cepe tocate
1.2 litri de apă
4 cartofi mari decojiți și tăiați cuburi
1 nap mic decojit și tăiat cuburi
2 morcovi decojiți și tăiați cuburi
2 bucăți de praz curățat și tăiat fin
Legături de ierburi aromatice – foi de dafin,
cimbru, rozmarin și pătrunjel

Mod de preparare

1. Se încinge uleiul vegetal într-o tigaie mare, se condimentează mielul și se pune în tigaie împreună cu ceapa și șunca. Se prăjesc la temperatură ridicată – s-ar putea să fie nevoie de mai multe ture dacă tigaia nu e destul de mare.
2. Se toarnă apa deasupra și se adaugă ierburile. După ce se aduce la punctul de fierbere, se reduce temperatura pentru a fierbe la foc scăzut sub capac timp de 40 de minute.
3. Se adaugă toate legumele și se mai lasă să fiarbă la foc mic timp de 40 de minute.

Se servește cu pâine crocantă.

PRĂJITURI GALEZE



225g făină de grâu
85g zahăr tos
½ lingură amestec de condimente
110g unt tăiat bucățele
50g stafide
1 ou bătut
Puțin lapte

Mod de preparare

Se pun făina, zahărul, condimentele și un vârf de sare într-un castron. Untul se adaugă prin frământarea acestuia cu degetele împreună cu ingredientele până aluatul devine sfărâmișos.

Se adaugă stafidele, apoi oul bătut și se încorporează până aluatul devine moale. Se poate adăuga puțin lapte dacă pare puțin uscat.

Se întinde aluatul pe un pat de făină până când ajunge de grosimea degetului mic.

Se taie bucăți rotunde folosind o formă de 6cm.

Se unge o tavă de copt și se coc la foc mediu.

Prăjiturile galeze se coc în ture, timp de vreo 3 minute pe fiecare parte până când sunt aurii, crocante și făcute înăuntru.

Se presară cu zahăr tos.



CÂRNAȚI GLAMORGAN

Ingrediente

175-200g pesmet alb
150g brânză Caerphilly mărunțită
O jumătate de praz, fin tocată
1 linguriță de pătrunjel proaspăt tăiat fin
½ linguriță de cimbru uscat
Piper negru
2 ouă bătute
1 ½ lingurițe muștar de Dijon sal englezesc
2 – 3 linguri de lapte
45 g unt, 3 linguri de ulei

Mod de preparare

1. Se amestecă bine 150 g pesmet cu brânza, prazul, pătrunjelul și cimbrul adăugând sare și piper proaspăt măcinat.

2. Se bat ouăle cu muștar. Se pun deoparte 2 linguri de compoziție și ceea ce rămâne se amestecă cu compoziția cu pesmet. Dacă această compoziție e cam uscată, se adaugă cu grijă puțin lapte.

3. Se împarte amestecul în 8 și se modelează fiecare bucată cilindri de 2,5 cm grosime. Se dau prim ou și pesmet, după care se dau la frigider 1 oră pentru a se întări.

4. Pentru a prăji cârnații, se încălzește untul în tigaie și se rumenesc cârnații 5 min până devin maronii

5. Pentru a fi copti la grătar, se încinge grătarul, se ung cârnații cu puțin unt topit și se așează pe grătar învârtindu-i până se rumenesc pe toate părțile.

2

ALIMENTAȚIA ASTĂZI ȘI INFLUENȚA EI ASUPRA SĂNĂTĂȚII

2.1. GENERALITĂȚI REFERITOARE LA ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Éva Pósfai MD.
Szeged, Ungaria

“Alimente sănătoase”

European Food Information Council (Consiliul European pentru Informații asupra Alimentelor – n.tr.) precizează că termenul de „alimente sănătoase” nu mai este potrivit, fiind mai degrabă recomandat termenul de „alimentație sănătoasă”. Acest concept se bazează pe ideea că nu există un singur aliment atât de complet și complex încât să ofere toate substanțele nutritive de care avem nevoie. De aceea, nu putem decât să facem recomandări în ceea ce privește ce alimente ar trebui consumate astfel încât să prevenim anumite boli prin intermediul micronutrienților și macronutrienților din compoziția acestora, precum și ce alimente consumate în exces ar putea conduce la dezvoltarea anumitor boli. Potrivit celor mai recente recomandări, menținerea unei „diete sănătoase” ar putea reduce riscul unor afecțiuni precum bolile cardiovasculare, tumorile, bolile gastrointestinale, precum și riscul altor boli direct legate de nutriție: obezitate, diabet, pietre, gută, osteoporoză, anemie, dar și cariile dentare.

“Fie ca hrana să-ți fie medicament și medicamentul hrană” /Hippocrates/

Câteva exemple:

Fibrele: Consumul de fibre solubile și insolubile aduce numeroase beneficii. Ar putea normaliza tranzitul intestinal, ajută la prevenirea constipației, diverticulitei și cancerului de colon. Poate menține echilibrul nivelurilor de colesterol, având astfel un rol important în controlul diabetului zaharat – în cazul în care acesta se dezvoltă la o vârstă înaintată. Alimentele care conțin o cantitate ridicată de fibre benefice sunt: mazărea, soia, fasolea, broccoli, morcovii, conopida, dovlecelul, țelina, merele, bananele, murele, citricele, ovăzul, orzul, alimentele ce conțin cereale integrale, porumbul și tărațele.

Acizii grași polinesaturați: Acești acizi sunt esențiali în funcționarea organismului. Studiile sugerează că acizii Omega-3 au efecte majore asupra prevenirii bolilor cardiovasculare precum infarctul miocardic și afecțiunilor cardiace coronariene. Printre alimentele bogate în acizi grași polinesaturați se numără uleiurile vegetale – uleiul de soia, uleiul de porumb, uleiul de măsline, uleiul de în, uleiul de primula (*Oenothera biennis*) – precum și grăsimea provenită din pește – somon, macrou, hering și păstrăv.

Vitamine antioxidante: Antioxidanții sunt substanțe care ar putea să protejeze celulele de deteriorarea cauzată de moleculele instabile cunoscute sub numele de radicali liberi, prezența acestora în cantități ridicate ar putea duce la dezvoltarea cancerului. Antioxidanți importanți precum beta-carotenul se găsesc în cartofii dulci, portocalii, morcovi, spanac, pepenele galben, dovleac, caise și mango. Licopenul este, de asemenea, un antioxidant puternic ce se găsește în roșii, pepene, caise, grepfrut roz și portocalele roșii. Alimentele bogate în vitamine A sunt, de exemplu, măruntaiele (ficatul, rinichii, inima, etc.), laptele și produsele lactate, peștele provenit din mare, gălbenușul, precum și legumele și fructele galbene, roșii și verzi. Vitamina E se găsește în ouă, carne, ficat, germe de grâu, nuci, alune, uleiuri vegetale și soia. Broccoli, varza de Bruxelles și spanacul sunt de asemenea surse bogate de vitamina E, precum și fulgii de grâu, făina integrală (datorită conținutului de germeni) și cerealele integrale.

Probioticele, prebioticele: Se consideră că administrarea probioticelor ar putea reduce riscul apariției unor boli precum alergiile, astmul, cancerul și a unor infecții precum cele ale tractului respirator superior. Speciile de microorganisme *Lactobacillus* și *Bifidobacterium* sunt cele mai folosite ca și probiotice și pot fi găsite în alimente precum iaurtul, pe când prebioticele se găsesc în cereale integrale, banane, ceapă, usturoi, miere și anghinare.

Polifenolii: Sunt micronutrienții din alimentația noastră care abundă în antioxidanți. Aceștia joacă. De asemenea, un rol important în prevenirea bolilor degenerative, în special bolile cardiovasculare și cancerul. Fructele și unele băuturi precum ceaiul verde, ceaiul de gălbenele și vinul roșu constituie sursele principale

de polifenoli. Anumiți polifenoli precum quercetinel bioactiv se găsesc în fructe, legume, cereale, plante leguminoase, flavonoidele se găsesc în citrice, isoflavonoidele în soia, iar phloridzinul în mere.

Ce alimente sunt „nocive”?

Consumul de feluri de mâncare marinate și afumate ar putea crește riscul dezvoltării cancerului rectal și de colon. În timpul marinării, nitriții și nitrații ar putea duce la dezvoltarea anumitor compuși precum nitrozamina, care sunt cancerigeni; de aceea, aceste feluri de mâncare ar trebui consumate numai în cantități limitate. Rolul micotoxinelor (toxine produse de fungi) trebuie de asemenea menționat. Aflatoxinele produse de *Aspergillus flavus*, o ciupercă, sunt predispuse la dezvoltarea cancerului la ficat.

Consumul de produse modificate genetic constituie un subiect controversat de actualitate, precum și legumele și fructele care provin de la fermele în care se folosesc pesticide în mod excesiv sau necontrolat. De asemenea, controlul produselor din carne prezintă o mare importanță întrucât calitatea cărnii este determinată în mod direct de condițiile de creștere a animalelor, iar în cazul peștelui, calitatea apei din care provin este esențială. În concluzie, pe lângă clasicul principiu de selectare a macro și micronutrienților și consumul echilibrat de carbohidrați, proteine și grăsimi, proveniența alimentelor pe care le consumăm a devenit o chestiune importantă pentru „alimentația sănătoasă”. Siguranța nutriției și prioritatea acordată siguranței unei alimentații responsabile joacă un rol esențial în zilele noastre.

Ce ar trebui să facem?

Cele mai dăunătoare obiceiuri nutriționale sunt consumul insuficient de legume și fructe, consumul scăzut de cereale integrale, lipsa aportului unui nivel adecvat de fibre, consumul excesiv de sare și zahăr, consumul regulat de alcool, aportul de niveluri ridicate de grăsimi și colesterol, care duc la probleme de greutate și obezitate. După cum s-a mai menționat, cuvântul cheie este „echilibrul”, care poate fi atins prin consumul zilnic de fructe și legume, mai ales cele colorate (spanac, roșii, cartofi, fasole, morcov, mere, banane, portocale, usturoi, ceapă, ardei iuți, pătrunjel, ghimbir, oregano, rozmarin, scorțișoară – pentru că acestea sunt importante pentru sănătate. O alimentație bogată este extrem de benefică (varză, ridichi hrean). Deja a fost dovedit efectul protector al consumului de legume precum ceapa și al unei alimentații bogate în roșii (cu conținut semnificativ de flavonoide și lycopene) și în citrice. Consumul abundent de cereale integrale poate reduce riscul îmbolnăvirii de cancer gastric, de colon sau de rect. Se recomandă alegerea grăsimilor nesaturate în locul celor saturate și eliminarea consumului de acizi grași nesaturați, luând în considerare mai degrabă consumul potrivit de proteine.

Bibliografie

1. Slyper AH: **The influence of carbohydrate quality on cardiovascular disease, the metabolic syndrome, type 2 diabetes, and obesity - an overview.** *J Pediatr Endocrinol Metab* 2013;1-13.
2. Bucher HC, Hengstler P, Schindler C, Meier G: **N-3 polyunsaturated fatty acids in coronary heart disease: a meta-analysis of randomized controlled trials.** *Am J Med* 2002, **112**(4):298-304.
3. Riso P, Visioli F, Erba D, Testolin G, Porrini M: **Lycopene and vitamin C concentrations increase in plasma and lymphocytes after tomato intake. Effects on cellular antioxidant protection.** *Eur J Clin Nutr* 2004, **58**(10):1350-1358.
4. Lenoir-Wijnkoop I, Sanders ME, Cabana MD, Caglar E, Corthier G, Rayes N, Sherman PM, Timmerman HM, Vaneechoutte M, Van Loo J *et al*: **Probiotic and prebiotic influence beyond the intestinal tract.** *Nutr Rev* 2007, **65**(11):469-489.
5. Roberfroid M, Gibson GR, Hoyle L, McCartney AL, Rastall R, Rowland I, Wolvers D, Watzl B, Szajewska H, Stahl B *et al*: **Prebiotic effects: metabolic and health benefits.** *Br J Nutr* 2010, **104** Suppl 2:S1-63.
6. de Vrese M, Schrezenmeier J: **Probiotics, prebiotics, and synbiotics.** *Adv Biochem Eng Biotechnol* 2008, **111**:1-66.
7. Scalbert A, Johnson IT, Saltmarsh M: **Polyphenols: antioxidants and beyond.** *Am J Clin Nutr* 2005, **81**(1 Suppl):215S-217S.
8. Manach C, Scalbert A, Morand C, Remesy C, Jimenez L: **Polyphenols: food sources and bioavailability.** *Am J Clin Nutr* 2004, **79**(5):727-747.
9. Simopoulos AP, Bourne PG, Faergeman O: **Bellagio report on healthy agriculture, healthy nutrition, healthy people.** *Rev Panam Salud Publica* 2013, **33**(3):230-236.

2.2. MÂNCAREA FAST FOOD ȘI EFECTELE ACESTEIA ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Jaroslav Rusak
Tomasz Bieszke
Wladyslawowo - Polonia

Termenul *fast food* se referă la mâncarea preparată în timp foarte scurt și servită pe loc, fiind în general ieftină. În mod tipic, aceasta are o valoare calorică ridicată și conține o cantitate mare de grăsimi și carbohidrați, fiind deficientă în substanțe nutritive precum fibre, vitamine și minerale.

Opozanții cred că un consum regulat de alimente tip fast food duce la așa-numitele boli care țin de stilul de viață precum obezitatea, cancerul, arterioscleroza, afecțiunile cardiace și hepatice.

Cele mai mari și renumite lanțuri de fast food includ: *McDonald's* (peste 30,000 de baruri în întreaga lume), *Burger King*, *KFC*, *Subway*, *Taco Bell*, etc.

Pentru a îmbunătăți imaginea fast food-ului, campaniile de marketing sunt înclinate spre promovarea lanțurilor de baruri ca fiind restaurante, dar cu care au prea puține lucruri în comun.

Exemplele tipice de feluri de mâncare fast food sunt numeroasele variante ale burgerilor sau sanvișurilor (hamburger, cheeseburger, chicken burger, fish burger, etc.), hot dog, pita chips, lasagna, tocană, tortilla, pizza (americană), pui (aripioare, file, pulpe, piept).

Tabelul 2.1

TOPUL Lanțurilor de Fast Food în Europa (Cifra de afaceri în 2011 în milioane €)

1.	Operator	Marca	Cifra de afaceri	Magazine	Țări
2.	McDonalds	McDonalds	18,000	7150	40
3.	Yum!	KFC, Pizza Hut	2,900	3100	22
4.	Burger King	Burger King	2,650	2800	20
5.	Autogrill	Autogrill, BK, a.o.	2,200	900	17
6.	Quick	Quick	982	492	3
7.	Subway	Subway	975	3300	14
8.	Domino's	Domino's	950	1350	14
9.	Starbucks	Starbucks	930	1090	7
10.	Greggs	Greggs, Bakers Oven	810	1570	2
11.	Groupe Holder	Paul, Laduree	465	450	4
12.	Telepizza	Telepizza	410	1200	12
13.	Le Duff	Brioche Doree	375	480	4
14.	Nordsee	Nordsee	359	420	4
15.	The Eat Out Group	Bocatta, Pans	285	550	2

sursa: <http://www.foodservice-index.com>

CARTOFII PRĂJIȚI

Barurile de fast food nu prepară cartofi prăjiți din cartofi proaspeți din dotare. Aceștia sunt produși în numeroase fabrici din jurul lumii. Milioane de tone de cartofii curățați și tăiați sunt supuși înghețului și păstrați în principal în dioxid de sulf. Utilizarea acestui component ar putea cauza astm și hipersensibilitate pulmonară, numeroase boli alergice, dureri de cap și chiar greață.

Cartofii prăjiți sunt gătiți în ulei de floarea soarelui, ulei de porumb sau ulei de soia. În timpul procesului de prăjire la o temperatură ridicată, fiecare din uleiurile menționate produce acizi grași nesaturați trans. Acești acizi cresc riscul afecțiunilor cardiovasculare și descresc nivelul colesterolului „bun”, ridicând în schimb nivelul colesterolului „rău”.

Aceste uleiuri rânzesc repede, ceea ce face ca organismul să producă un număr ridicat de radicali liberi. Acest aspect duce la îmbătrânirea accelerată, la formarea de cheaguri de sânge, inflamații, obezitate și cancer. Pentru a limita daunele, ficatul produce mai mult colesterol, care ar putea duce în schimb la procesele arteriosclerotice, accidente vasculare cerebrale, infarct și hipertensiune.

Cartofii au cea mai ridicată cantitate de amidon dintre toate cele menționate mai sus. În timpul prăjirii apare acrilamida, substanță care are aceeași compoziție care sunt folosiți și în fabricarea plasticului, a hârtiei,

cauciucului și produselor cosmetice.

Nivelul acrilamidei din cartofii prăjiți depășește de 1.000 de ori limita legală. Toate tipurile de mâncare supuse procesului de prăjire conțin acrilamidă. Această substanță este eliminată din organism destul de rapid, dar, din nefericire, în momentul eliminării se creează un alt compus numit glicidamidă. Această nouă substanță intră în reacție cu ADN-ul uman, fapt ce ar putea conduce la îmbolnăvirea de cancer. În ceea ce privește copiii, acrilamida slăbește sistemul imunitar imatur, favorizând apariția alergiilor, leucemiei, cancerului sau afecțiunilor cardiovasculare.

Acrilamida este, de asemenea, o neurotoxină care cauzează probleme de comportament în rândul copiilor precum deficitul de atenție, lipsa de concentrare și chiar tulburări de memorie. Acrilamida, ca și acizii grași nesaturați, ar putea conduce la boli cardiovasculare și infertilitate întrucât aceasta perturbă procesul reproductiv.

HAMBURGERII

În mod normal, hamburgerii ar trebui făcuți din carne de vită de înaltă calitate. Cu toate acestea, carnea de vită este produsă de o vastă industrie de crescătorii de vite desemnate special obținerii unei cantități industriale de carne ieftină. Materia primă de bază sunt oase curățate de carne (de obicei de pui). Mai mult decât atât, hamburgerii conțin colon, mațe, resturi de piele, resturi de abator, uger, grăsimi nesaturate modificate și o gamă largă de aditivi mențiți să „rafineze” produsul.

Așa că credeți că face producătorul pentru a îmbunătăți gustul hamburgerului și pentru a-l face și mai delicios? Industria aromelor le vine în ajutor și le stă la dispoziție. Laboranții tehnicieni prepară arome „naturale” de carne de vită, pui sau orice alt fel de carne la care s-ar putea gândi consumatorii.

Grăsimea folosită în prăjirea cărnii de vită este aceeași cu cea folosită la prepararea cartofilor prăjiți. Acest proces generează aceiași compuși acizi grași nesaturați trans și aceeași acrilamidă.

Apoi hamburgerul este introdus într-o chiflă preîncălzită la microunde. Din nefericire, aceasta nu este o chiflă adevărată făcută din apă și drojdie și lăsată la dospit o lungă perioadă de timp.

De fapt, chifla conține făină din grâu alb cu conținut ridicat de gluten și fără nicio valoare nutritivă. Aceasta are o culoare albă datorită decoloranților, având aditivi împotriva mucegaiului, etc.

Pentru a grăbi fermentarea, producătorii pun un adaos de acceleratori variați precum zahăr, sare, agenți de îmbogățire derivați din cheratină și generați din compuși pentru procesarea cărnii precum uree, praf de copt, bicarbonat de sodiu, etc.

Pentru prevenirea mucegaiirii, în schimb, se mai adaugă amestecuri anti-mucegai, care sunt conservanți extrem de toxici ei înșiși.

În cele din urmă, un hamburger de la fast food este garnisit cu ceapă, salată, roșii și castraveți tratați cu sulfuri pentru a rămâne crocanți și proaspeți de-a lungul zilei. Mai mult decât atât, i se adaugă la final și sos compus din agenți de îngroșare artificiali, stabilizatori, arome artificiale, substanțe conservante, acidificatori, sare și zahăr, etc.

Tabelul 2.2

Valoare nutritivă/Per porție/Produse selectate de la McDonalds

Produs	Energie (kcal)	Proteine (g)	Carbohidrați (g)	Zaharuri (g)	Grăsimi (g)	Acizi grași saturați (g)	Fibre (g)	Sare (g)
Hamburger	255	13	30	7	9	4	2	1,3
BigMac	510	27	41	8	26	10	3	2,2
Aripioare de pui	350	19	14	1	24	4	0	1,7
McWrap (porc cu ciuperci)	690	20	50	3	44	10	6	2,9
Cartofi prăjiți mediu	340	4	41	0	17	1	4	0,8

sursa: www.mcdonaldsmenu.info

„A mânca sau a nu mânca” fast food – asta-i întrebarea. Așa că data viitoare când mai treceți pe lângă un restaurant de fast food amintiți-vă de ce tocmai ați aflat.

2.3. INFLUENȚA RECLAMELOR ASUPRA CONSUMULUI DE PRODUSE ALIMENTARE

Ozlem Afacan
Cigdem Guler
Istanbul -Turcia

Unul din principiile de bază ale reclamei este creșterea vânzărilor de produse și servicii. Se crede că reclama determină oamenii să cumpere produse de care nu au nevoie. Pe de altă parte, reclamele nu pot crea o necesitate care nu există, însă pot aduce în lumina reflectoarelor necesitățile care sunt negate de multe persoane. Reclamele oferă consumatorilor informații despre produse. Astfel, consumatorul reușește să se decidă asupra produsului.

O altă influență a reclamelor este să ajute țările în curs de dezvoltare să progreseze din punct de vedere social și tehnologic. Însă pe lângă astfel de efecte pozitive există și unele negative. Determină



oamenii să cumpere lucruri pe care nu și le pot permite. Mai mult decât atât, se crede că oamenii care nu-și permit să cumpere aceste produse se simt excluși din societate. În 2002 i FAO și OMS (Organizația pentru produse Alimentare și Agricultură și Organizația Mondială a Sănătății) a declara că industria alimentară (mâncare și băutură) – pentru sortimentele care sunt deficiente în valori nutritive – joacă un rol important în dezvoltarea obezității. Reclamele cresc consumul de produse cu conținut caloric ridicat, de produse care conțin grăsimi, precum și cele dulci. Drept rezultat, acestea ar putea reduce consumul de fructe și legume la copii.

Potrivit unui studiu derulat în Turcia – Afyon – Karahisar, părinții de copii cu vârste cuprinse între 3 și 13 ani au fost întrebați în legătură cu influența reclamelor asupra copiilor lor. 80.9% dintre ei au răspuns că „reclamele încurajează alimentația incorectă”, 75.3% au răspuns că „reclamele afectează în mod negativ obiceiurile alimentare”. Femeile, bărbații și copiii sunt afectați deopotrivă de reclamele de pe canalele de televiziune, posturile de radio, ziare, reviste și panouri publicitare. Pe scurt, suntem înconjurați de reclame. Această situație are ca scop crearea unei societăți de consumatori – nu promovarea unui produs. Consumatorii sunt influențați de reclame privind produsele pe care le cumpără.

Copiii sunt „grupul – țintă” al agențiilor publicitare pentru că ei sunt cei mai impresionați de reclame. Studiile arată că 82% dintre familiile care merg la cumpărături cu copiii cumpără mai mult decât au nevoie. Motivul principal este acela că părinții nu pot refuza dorințele copiilor și cumpără lucruri fără a cântări.



Agențiile care promovează produsele alimentare destinate copiilor știu cum să influențeze acest „grup – țintă”. Aceste agenții produc reclame dominante despre fast food și junk food (în traducerea dicționarului: alimente din deșeuri) pentru copiii care stau în fața televizorului toată ziua. Ulterior, riscul de a deveni obezi crește pe zi ce trece. Rata obezității legate de consumul de fast food este foarte ridicată în Statele Unite, iar această problemă se întâlnește la toate categoriile de vârstă.

Prin influența reclamelor, este inevitabil ca obezitatea să nu devină o problemă pentru multe familii care au obiceiuri de alimentație nesănătoase. De aceea, fiecare al

treilea copil din Statele Unite se confruntă cu probleme legate de obezitate.

Reclamele influențează consumatorii – în principal copiii și tinerii – să cumpere mâncare nesănătoasă. Consumul de cartofi prăjiți, băuturi carbogazoase, dulciuri, produse modificate genetic și produse alimentare care conțin grăsimi arse și congelate a crescut dramatic.

În cele din urmă, populația va deveni din ce în ce mai nesănătoasă odată cu trecerea timpului. Singura soluție pentru stoparea acestui proces este de a aduce în atenția publică iminența acest pericol.

2.4. MATERII PRIME ȘI METODE DE PREPARARE FOLOSITE ÎN ALIMENTAȚIE

Sahleanu Emilian
 Pârghie Mirela
 Darie Mihaela
 Lepcaliuc Monica Cansu Yokus
 Suceava România Elazig Turcia

Se consideră că evoluția oamenilor ca specie a început odată cu descoperirea focului. Consecința logică este că acesta a început să fie utilizat în primul rând pentru a găti mâncarea și, în al doilea rând, pentru a genera lumină și căldură. Acest fapt a oferit accesul oamenilor spre alimente mult mai ușor digerabile și cu nivel nutritiv ridicat, astfel încât nu a mai fost necesar ca tot intervalul de veghe al zilei să fie utilizat pentru cules / vânat și pentru hrănit. Pentru prima oară omul a avut timp liber. Acesta se consideră a fi momentul inițial al civilizației umane, care, se pare, este strâns legat de modul de alimentare.

În timp, metodele de gătit au evoluat de la simpla frigere a alimentelor, la noi și variate metode de gătit.

La începuturile civilizației, simțurile gustului și mirosului au fost utilizate de om pentru a discerne între produsele comestibile și cele necomestibile. Astăzi, oamenii de știință au izolat substanțele răspunzătoare de senzația de „plăcut” ca gust și miros, acestea folosindu-se în prezent pentru supra – aromatizarea produselor industriale și de fast food. Astfel, produse hipercalorice sau chiar cu efecte negative asupra sănătății în cazul consumului pe termen lung, ajung să fie în mod fals percepute de simțuri ca fiind excelente.

Metode de gătit mai mult sau mai puțin sănătoase

În zilele noastre, alimentele consumate reprezintă unul din elementele de bază în influențarea stării de sănătate a populației. Alimentele sunt ingerate zilnic în cantități foarte diferite de la persoană la persoană, și prezintă o influență hotărâtoare asupra stării de sănătate a individului. Natura și calitatea materiilor prime folosite precum și metodele de preparare au drept rezultat calitatea produse alimentare utilizate direct în consum. Nu există materii prime total nesănătoase sau metode de preparare total nesănătoase. În acest caz, materiile prime nu ar intra în categoria produselor comestibile, iar metodele de preparare ar fi universal considerate cel puțin nepotrivite pentru prelucrarea unui produs alimentar.

Cu toate acestea, ansamblul format din materiile prime și metodele de preparare au drept rezultat produse, care, consumate în cantități mari pe termen lung, pot avea efecte mai mult sau mai puțin fericite asupra consumatorului.

O clasificare a metodelor de gătit din punct de vedere al modului în care produsele rezultate influențează sănătatea consumatorilor poate fi următoarea:

- **Excelente:** aceste metode de gătit au o influență pozitivă asupra produselor alimentare, pentru că fac accesibile o serie de principii nutritive ce nu pot fi digerate în mod normal din materia primă. În plus, acest tip de procesare conduce la formarea de substanțe noi, cu efect pozitiv asupra sănătății organismului. Produsele se recomandă a fi pregătite prin metodele din această categorie cât mai des.

- **Bune:** aceste metode de gătit au o influență pozitivă asupra produselor alimentare, pentru că fac accesibile o serie de substanțe nutritive ce nu pot fi digerate în mod normal din materia primă. În alimentele pregătite prin aceste metode nu se formează substanțe cu rol pozitiv sau negativ asupra sănătății organismului. Produsele pot fi pregătite prin aceste metode ori de câte ori se dorește.

- **Nerecomandat** să fie des folosite: aceste metode de gătit au o influență atât pozitivă cât și negativă asupra produselor alimentare întrucât fac accesibile o serie de substanțe nutritive ce nu pot fi digerate de către organism în starea inițială, dar în același timp au drept efect formarea de substanțe ce pot influența nefavorabil sănătatea consumatorului atunci când sunt consumate constant timp îndelungat. De aceea, de recomandă utilizarea cât mai rară a acestor metode de gătit.

Metodele de gătit prezentate în acest capitol vor fi incluse în una dintre cele trei categorii de mai sus.

Produse alimentare mai mult sau mai puțin sănătoase

Primii care au introdus noțiunea de alimente bune și alimente rele au fost vegetarienii. În accepțiunea generală, alimentele „bune” pot fi considerate alimentele care nu dăunează cu nimic stării de sănătate a organismului uman, ci dimpotrivă, contribuie la starea de bine a acestuia. Alimentele „bune” sunt asociate cu produse „vii” (proaspete), dar cuprind și produse de origine animală și uleiuri cu grad redus de rafinare. Pe de altă parte, alimentele „rele” sunt acele produse care, deși nu produc nici o boală, pot crește riscul de apariție a vreunei afecțiuni dacă sunt consumate în cantități mai mari decât moderate.

„Alimentele bune” se clasifică în următoarele categorii:

- legume verzi, portocalii albe sau roșii cu conținut ridicat de vitamine și substanțe minerale: broccoli, spanac, ardei, sfeclă, tomate, praz, conopidă, ceapă usturoi, etc.
- fructe cât mai colorate: mere, pere, caise, piersici, pepene galben, citrice, fructe de pădure, etc.
- cereale integrale
- leguminoase uscate: fasole, linte, mazăre, bob, năut, etc.
- nuci, alune, castane, arahide, semințe de dovleac sau floarea soarelui, etc.
- uleiuri de măsline, floarea soarelui, germeni de porumb, soia, etc. nerafinate
- carne de vită slabă, de pui (fără piele), pește
- ciocolată neagră cu peste 70% cacao
- ouă
- lapte degresat și brânză degresată
- sucuri și nectaruri naturale, preparate în casă fără adaos de zahăr
- apă plată, apă minerală necarbonată, ceaiuri din plante medicinale

Alimentele „rele” care trebuie evitate sau consumate cu moderație sunt următoarele:

- zahăr rafinat și produse zaharoase: bomboane, jeleuri, șerbet, caramele, ciocolată cu lapte, etc.
- produse pe bază de cereale rafinate – făinuri albe: pâine albă, paste făinoase, biscuiți, etc.
- grăsimi saturate: margarine, untură
- produse din fructe cu zahăr: fructe confiate, dulcețuri, gemuri
- înghețată
- carne grasă și preparate din carne grase
- arahide și alune prăjite
- fructe cu adaos de frișcă
- produse alimentare sărate excesiv
- sucuri de fructe cu zahăr adăugat, băuturi răcoritoare carbogazoase
- cafea sau ceai îndulcit în cantități mari

Principalele metode de procesare



Cuptor arhaic de pâine pentru coacere

Coacerea este considerat un *procedeu bun* de preparare a alimentelor.

La început, din cereale măcinate cu ajutorul râșniței, se preparau turte nedospite care se coceau în „spuza” încinsă a vetrei. Vatra era lucrată dintr-un străt de pietriș de râu acoperit cu o lipitură de lut groasă, din pământ bătut, din cărămizi fixate într-un străt de nisip, pe care se face focul, până se încălzesc bine, după care se mătură cu atenție cărămizile fierbinți, se pune produsul crud și se acoperă cu un vas de lut.

Cu timpul, s-a ajuns la construirea unor instalații speciale pentru coptul pâinii.

Coacerea cărnii (vezi puiul la cuptor) este un procedeu ce are drept rezultat pierderea unei mari cantități de apă din produs, ca urmare a expunerii acestuia la temperaturi mult peste temperatura de fierbere a apei, iar în cazul în care această operație este mai îndelungată, produsul se usucă. Acest procedeu de preparare se desfășoară prin așezarea bucăților de carne în tăvi speciale de cuptor unse cu grăsime și introducerea lor în cuptorul bine încins. După un interval de timp se mai introduc în tavă și alte componente de gust și aromă, cum ar fi vin, roșii, cașcaval și altele, în funcție de rețetă.



Pui la cuptor



Cartofi gratinați la cuptor



Carne și preparate fripte la grătar



Fierberea domoală a gulașului

Gratinarea este operația de formare a unei cruste rumene la suprafața preparatelor culinare prin expunere la temperatură ridicată în cuptor, care împiedică mâncarea să se usuce, oferindu-i, în plus, aspect, gust și, eventual, textură crocantă.

Frigerea este un *procedeu bun* de pregătire a alimentelor.

Se expune carnea la o sursă de căldură (grătar, rotisor, tip kebab) ce are drept efect formarea unei cruste la exterior ce are drept efect împiedicarea ieșirii sucului de carne și, implicit, a substanțelor de aromă din carne.

Frigerea tradițională a cărnii se face pe piatră

Se face foc pe o piatră plată de râu. După o oră de foc – de obicei piatra crapă, se mătură bine și se aștern fripturile pe suprafața fierbinte. Acestea se întorc atunci când se desprind ușor.

Fierberea este un *procedeu bun* de pregătire a alimentelor.

Alimentele se pun la fiert în apă și se țin la fiert la 100 °C mai mult sau mai puțin, până când fibra animală sau vegetală se înmoaie, se formează gusturile plăcute. Prin fierbere se obțin supele, sosurile, ciorbele, carnea fiartă, soteurile, etc.

Pe parcursul fierberii vasul se acoperă complet sau parțial, în funcție de frăgezimea alimentelor și de produs.

Fierberea poate fi realizată în mai multe moduri:

– **Încălzirea** este o metodă ce presupune încălzirea în apă doar până la temperaturi de 80°-90°C. Este folosită când dorim să evităm destrămarea produselor din cauza curenților din apa care fierbe. Poate fi clasificată astfel:

• **Încălzire în aer:** Materiile prime sunt încălzite într-o mică cantitate de lichid (apă, lapte, vin), fără a atinge temperatura de fierbere;

• **Pasteurizarea:** Materiile prime sunt menținute la temperaturi de 80° – 90°C în apă. Produsele din carne (cârnați, caltaboși, costiță, etc.) precum și produsele vegetale și sosurile precum gulașul sunt menținute la aceste temperaturi un interval mai îndelungat.

– **Opărire** este un tratament termic preliminar, destinat pregătirii alimentelor pentru procesare. Este reprezentat de scufundarea pe timp scurt a alimentelor în apă clocotită sau stropirea acestora cu apă clocotită. Apa de opărire se aruncă. Această operație se aplică legumelor și cărnii (blanșarea sau albirea cărnii), pentru a le stabili aroma și culoarea.

– **Clocotirea** este reprezentată de încălzirea lichidelor până la punctul de fierbere, apoi se iau de pe foc. Acest procedeu se aplică pentru lapte sau vin.

– **Înăbușirea** este un procedeu mai nou de gătit folosit pentru carnea tânără și pentru legumele fragede, ce constă în fierberea alimentelor în apă puțină sau deloc, astfel încât acestea fierb în sucul propriu sub capac. Astfel, alimentele se înmoaie mai repede pentru că temperatura poate depăși valoarea de

100 °C, iar mâncărurile preparate prin această metodă păstrează mai multe substanțe de aromă (la fierbere ele migrează în bună parte în apa de fierbere) și sunt mai gustoase.

– **Fierberea pe aburi** Tehnica de gătit la aburi presupune prepararea alimentelor prin așezarea acestora deasupra apei în fierbere. Este o tehnică sănătoasă ce presupune unul dintre cele mai blânde tratamente termice. În acest mod, produsele vegetale gătite își păstrează culoarea, gustul și textura originală și își mențin cantitatea de vitamine și minerale.

– **Concentrarea** este o metodă de a conserva fructele, cu sau fără adaos de zahăr. Este o metodă bună de pregătire, respectiv de conservare cu toate că în produsul finit avem un conținut relativ ridicat de zahăr sau dacă nu se pune zahăr, un conținut ridicat de substanță uscată ce asigură conservabilitatea. Astfel se obțin bulionul de tomate, precum și gemurile sau dulcețurile preparate cu adaos de zahăr.



Cartofi prăjiți

Prăjirea

Prăjirea este un *procedeu nerecomandat a fi folosit des* la pregătirea alimentelor.

Acest mod de pregătire culinară constă în introducerea produselor în ulei vegetal sau untură de porc la temperaturi cuprinse între 160 °C și 240 °C în funcție de tipul de grăsime folosit. În urma prăjirii, suprafața produsului este modificată substanțial în urma deshidratării și formării unei cruste.

Recomandăm să se evite prăjirea în unt sau în untură de porc, și folosirea la prăjire de ulei de palmier sau ulei rafinat de floarea soarelui, pentru a evita în bună măsură formarea de substanțe toxice sau cu efect cancerigen. De asemenea, recomandăm ca prăjirea să se realizeze în mult ulei, nu doar în câteva picături, pentru că astfel asigurăm o prăjire uniformă a produselor, iar temperatura uleiului nu trebuie să depășească 160°C.

Conservarea – metodă alternativă de pregătire culinară

Produsele alimentare pot fi pregătite pentru păstrarea pentru un timp mai mult sau mai puțin îndelungat printr-o largă varietate de metode, cu sau fără tratament termic.

Astfel, metodele de pregătire culinară se întrepătrund cu metodele de conservare, pentru că și acestea conduc la obținerea unor produse alimentare cu caracteristici senzoriale relativ diferite față de cele obținute prin tratamentele culinare obișnuite.

Sterilizarea este un tratament termic la temperaturi de peste 100°C care poate crește termenul de valabilitate al produselor până la 2 – 3 ani, și care se apropie de fierbere. Componentele nu se degradează accentuat și nu se schimbă gustul produsului pentru că încălzirea se produce în absența aerului.

Aceasta este o *metodă bună* și recomandată doar pentru produsele care trebuie păstrate pentru o perioadă de timp mai îndelungată.

Afumarea este operația prin care un produs este supus acțiunii fumului rezultat din arderea lemnului de esență tare. Poate fi considerat un procedeu de pregătire *nerecomandat a fi folosit foarte des*.



Produse din carne afumate

Conservarea este asigurată de substanțele din fum, care au drept efect și o aromatizare a produsului și formarea culorii specifice.

În funcție de temperatura fumului, avem:

– *hițuire* dacă temperatura fumului este mai mare de 100 °C, caz în care se realizează concomitent o coacere a produsului;

– *afumarea caldă*, atunci când temperatura fumului este de 75 – 95 °C, iar în interiorul produsului se ating temperaturi de până la 55°C;

– *afumarea rece*, atunci când temperatura fumului este mai mică de 40 °C.

Refrigerarea este conservarea pe termen scurt a materiilor prime și a produselor finite pentru câteva zile. Este un procedeu bun și constă în păstrarea alimentelor la temperaturi de 2° - 5° C.

Congelarea este o metodă ce se recomandă a fi utilizată pentru păstrarea materiilor prime și a produselor finite pentru o perioadă îndelungată. Singura modificare notabilă constă în distrugerea celulelor țesuturilor ca urmare a acțiunii mecanice a cristalelor de gheață, ce au drept efect pierderea de suc la decongelare, și în unele cazuri, modificări de consistență. Toate celelalte proprietăți senzoriale rămân nemodificate. Alimentele trebuie păstrate la temperaturi mai mici de -18° C.



Fructe uscate

- nu trebuie să fie toxici pentru om;
- nu trebuie să conducă la crearea unei tulpini rezistente de microorganisme;
- nu trebuie să modifice proprietățile senzoriale ale produsului alimentar.

Murarea legumelor este un procedeu excelent de pregătire a produselor alimentare.

Murarea este un procedeu de conservare a legumelor ce are drept rezultat obținerea de produse cu aromă diferită față de a produselor proaspete și care să le asigure stabilitatea pe termen lung.

Murăturile sunt extrem de sănătoase întrucât prin acest procedeu se formează vitamine și alte substanțe nutritive, fiind astfel o metodă excelentă de conservare.



Castraveți murați

Uscarea fructelor și legumelor

Uscarea permite păstrarea legumelor și a fructelor pentru mult timp cu menținerea unei bune părți din proprietățile fructelor intacte (atâta timp cât procesul de deshidratare este corect, iar fructele și legumele ambalate corespunzător). Acesta este *procedeu bun* de conservare.

Confierea, pe de altă parte, adesea confundată cu uscarea, este un proces de impregnare a fructelor cu melasă sau soluție de glucoză urmat de uscare, pentru a le face, mai dulci decât în realitate, în consecință *un procedeu nerecomandat*, pentru că oferă substanțele nutritive într-un mod dezechilibrat.

Conservarea cu antiseptici conduce la creșterea duratei de păstrare a alimentelor prin oprirea activității microorganismelor de alterare, *fiind o metodă bună de conservare*. Principalele condiții ce trebuie îndeplinite de un antiseptic sunt:

Conservarea alimentelor cu oțet este *o metodă bună*, ce are drept rezultat alimente cu aromă asemănătoare cu a murăturilor, dar fără substanțele benefice dezvoltate pe parcursul murării.

Conservarea alimentelor cu sare este unul din cele mai vechi procedee sănătoase de conservare, folosită în continuare pentru pește, icre și diferite sortimente de brânzeturi. Sarea are efect conservant la concentrații mari, astfel încât are nevoie de timp pentru a se acumula. Produsele astfel conservate trebuie păstrate la cel mult 4° C pentru a evita orice posibilitate de alterare.

BIBLIOGRAFIE

1. *** - *995 rețete culinare*, Editura Aquila '93, Oradea, 1999, ISBN 973-9319-83-1
2. **Banu, C. cord, Sahleanu, E., ș.a.** – *Principiile conservării produselor alimentare*, Editura AGIR, București, 2004, ISBN 973-8466-64-4
3. **Banu, C., Sahleanu, E., ș.a.** – *Alimente vii, alimente nevii, alimente bune, alimente rele*, Editura ASAB, București, 2011, ISBN 978-973-7725-89-9
4. **Georgescu, G., Banu, C., ș.a.** – *Tratat de producerea, procesarea și valorificarea cărnii*, Ed. Ceres, București, 2000, ISBN 973-40-0468-9
5. **Pârjol, G., ș.a.** – *Tehnologie culinară, manual pentru clasele a X-a, a XI-a și a XII-a, licee economice și de drept administrativ și școli profesionale cu profil de alimentație publică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1997, ISBN 973-30-5296-5
6. **Stavrositu, S** – *Arta serviciilor în baruri, restaurante, gastronomie, hoteluri, pensiuni turistice – Enciclopedie pentru servicii în turism*, Fundația Cartea Aromână, Constanța, 2006, ISBN 10-973-004649-2, ISBN 13-978-973-0-04649-6

2.5. RAȚIA ALIMENTARĂ ZILNICĂ

Lisa Scally
Swansea, Țara Galilor

Termenul de rație alimentară zilnică se referă la conținutul de nutrienți și, respectiv, la conținutul energetic considerat suficient pentru a asigura starea de sănătate a individului.

Experții au definit această noțiune folosind conținutul de proteine, glucide totale din care glucide simple, grăsimi totale din care grăsimi saturate, fibre și sare. Acestea sunt prezentate în tabelul 2.3. alături de doza zilnică recomandată în funcție de sex și vârstă.

Tabelul 2.3.

Rația alimentară zilnică

Valori normale	Femei	Bărbați	Băieți adolescenți de 14 – 18 ani	Fete adolescente de 14 – 18 ani	Copii de 5 – 10 ani
Conținut energetic (cal.)	2000	2500	2750	2100	1800
Proteine (g)	45	55	55	45	24
Glucide totale (g)	230	300	265	345	220
din care glucide simple (g)	90	120	105	140	85
Lipide totale (g)	70	95	105	80	70
din care lipide saturate (g)	20	30	35	25	20
Fibre (g)	24	24	18	18	15
Salt (g)	6	6	6	6	4

Aceste valori variază în funcție de o serie de factori:

- Vârsta – copiii și adolescenții au un necesar energetic mai mare
- Stilul de viață – în funcție de nivelul de activitate fizică
- Mărimea – înălțimea și vârsta pot varia foarte mult
- Medicația – poate afecta regimul alimentar normal
- Nivelul de sănătate – influențează interacțiunile organismului cu diferitele grupe de alimente

Cea mai ușoară cale spre o dietă echilibrată presupune:



- Bazați-vă alimentația pe produse cu conținut ridicat de amidon, cum ar fi pâine, orez, cartofi și paste
- Încercați să mâncați 5 porții de fructe și legume pe zi
- Includeți și puține proteine din pește, carne de vită, fasole, brânzeturi și nuci
- Renunțați la alimentele cu conținut ridicat de grăsime, sare și zahăr.

Cunoașterea valorii energetice a produselor alimentare poate fi utilă în păstrarea unei corecte greutate corporale. Astfel, putem calcula cantitatea de energie

absorbită din alimente și băuturi pentru a ne asigura că nu depășim necesarul zilnic.

Informațiile nutriționale pot fi găsite pe majoritatea ambalajelor produselor alimentare și descriu valoarea energetică a produsului precum și conținutul de nutrienți. Aceste informații utile pentru consumatori trebuie să fie vizibile și ușor de înțeles.

În tabele 2.4. și 2.5. sunt date o serie de exemple de prezentare a informațiilor nutriționale pe ambalajul produselor alimentare. Aceste tabele indică date nutritive importante privind produsul.

Un exemplu de astfel de tabel care apare pe ambalajul produselor alimentare, oferind consumatorului informații mai detaliate.



Exemplu de informații nutriționale

■ Ridicat ■ Mediu ■ Scăzut

Tabelul 2.5.

Nutrient			Doza zilnică recomandată	
Valori obișnuite	Pe 100g	Pe total conținut	Doza zilnică recomandată adulților	Pe total conținut
Energie (kcal)	105	315	2000	16%
Proteine (g)	7.9g	23.7g	45g	53%
Glucide totale (g)	8.8g	26.4g	230g	11%
- din care glucide simple (g)	1.2g	3.6g	90g	4%
Lipide	4.2g	12.6g	70g	18%
- din care saturate	2.7g	8.1g	20g	41%
Fibre	1.2g	3.6g	24g	15%
Sodiu	0.24g	0.72g	2.4g	30%
Echivalent sare	0.60g	1.80g	6g	30%

Sugestii pentru o alimentație sănătoasă

Beți multe lichide

Mențineți-vă greutatea corporală

Bazați-vă
dieta pe glucide

Mâncați porții moderate

Utilizați
alimente variate

Bucurați-vă
de cât mai multe
fructe și legume

Mâncăți regulat

www.eufic.org
www.fdf.org.uk
www.nhs.uk
www.efsa.europa.eu
www.betreatwise.org.uk
www.nutrition.org.uk

3

REȚETE PENTRU SĂNĂTATE

Rețetele sănătoase prezentate mai jos au fost realizate pe baza rețetelor tradiționale.

3.1. REȚETE SĂNĂTOASE TURCEȘTI – ZONA ISTANBUL

Cigdem Guler
Istanbul, Turcia

LAHMACUN CU BRÂNZĂ



- O legătură pătrunjel
- 1 legătură de busuioc
- 1 ou

Ingrediente

- 3 pahare de făină de grâu
- Jumătate de pachet de drojdie
- O linguriță de sare
- Apă cât cuprinde

Pentru umplutură

- 1 piper roșu
- 1 castron de brânză proaspătă de vaci
- O ceșcuță de brânză cu pastă tare rasă,

Preparare:

Turnați făina într-un vas. Faceți o adâncitură în mijloc cu mâna și adăugați puțină sare. Apoi, dizolvați drojdia adăugând câte puțină apă. Frământați apoi un aluat de consistență moale, iar după ce începe să crească frământați tot aluatul 2 – 3 minute și acoperiți aluatul rezultat cu o pânză umedă până se prepară umplutura.

Prepararea umpluturii

Mărunțiți brânza proaspătă de vaci într-un vas și adăugați apoi oul. Apoi adăugați pătrunjelul, busuiocul și piperul roșu măcinat fin și amestecați-le până la obținerea unei consistențe cremoase.

Împărțiți aluatul în 9 bucăți rotunde. Împrăștiati făină pe bucățile de aluat și pe blatul de lucru, și întindeți fiecare bucată de aluat. Întindeți apoi un strat de umplutură pe foaie și împăturiți-o. Se coc în cuptorul preîncălzit la 200°C 10 – 13 min.

Se servesc calde. Poftă bună!

3.2. REȚETE SĂNĂTOASE UNGUREȘTI

Edina Lendvai
Szeged, Ungaria

În acest loc, pot fi prezentate multiple rețete tradiționale din Ungaria, dar se pune problema dacă acestea sunt sănătoase sau nu. În capitolul 1 am prezentat ciorba pescărească, care nu poate fi modificată pentru că pe lângă faptul că respectă principiile rețetelor sănătoase, este un preparat tradițional. Din acest motiv, vom prezenta în cele ce urmează un alt fel de mâncare tradițional – chifteluțe ungurești “fasírozott”.

FASÍRT este chifteluța ungurească preparată din carne tocată, de obicei de porc, cu pâine, ou, ceapă, usturoi, și aromată cu boia de ardei, piper și sare. Chifteluțele sunt prăjite în ulei, iar apoi se servesc cu piure de spanac, piure de dovlecel, cartofi piure sau alte piureuri vegetale, alături de murături.



Ingrediente

- ½ kg carne de porc tocată
- 1 ou
- 2 felii de pâine muiate în apă
- Un sfert de ceapă tocată,
- 3 căței de usturoi mărunțiți
- Sare
- Piper negru
- Boia de ardei

- pesmet

Preparare

- Se amestecă ingredientele
- Se formează chifteluțe
- Se dau prim pesmet
- Se prăjesc în ulei.

Acest produs poate deveni mai sănătos prin modificarea unor ingrediente:



- ¼ kg carne tocată de curcan
- ¼ amestec de legume, cum ar fi: morcovi dați pe răzătoare, ciuperci cubulețe, mazăre, broccoli, etc.
- Un ou
- 2 felii de pâine muiată în apă
- ¼ ceapă fin tăiată
- 3 căței de usturoi zdrobiți
- Sare, piper și boia de ardei
- 1 lingură de grăsime

Există posibilitatea să folosim în loc de carne produse vegetale (o bună opțiune pentru părinții cu copii mai pretențioși la mâncare).

O altă metodă de îmbunătățire a produsului constă în folosirea altei metode de tratament termic. Astfel, chifteluțele pot fi coapte în cuptor în loc să fie prăjite în grăsime.

Preparare

- Se folosește puțină grăsime pentru a înăbuși ceapa – lăsați-o apoi să se răcească
- Fierbeți în abur produsele vegetale
- Amestecați componentele de mai sus
- Dacă obțineți o compoziție prea moale, se adaugă pesmet
- Formați chifteluțele și așezați-le în tavă pe hârtie de copt
- Se dau la cuptor la temperatura de 180°C

PRĂJITURĂ DOBOȘ – VARIANTA SĂNĂTOASĂ

Există posibilitatea să mâncăm prăjituri gustoase și să rămânem sănătoși fără a ne îngrășa.

Prăjitura Doboș este un desert tradițional unguresc, ce conține o mare cantitate de făină de grâu, zahăr și grăsimi.

Rețeta originală poate fi modificată astfel încât să includă componente sănătoase. Astfel, zahărul rafinat poate fi înlocuit cu zahăr nerafinat sau cu sirop de mesteacăn, dar nu îndulcitori artificiali. Crema originală era preparată fără margarină. Multe gospodine o folosesc pentru că este mai ieftină decât untul. Nutriționiștii recomandă aportul de unt în cantități mici într-o dietă echilibrată, și nu margarină sau alte produse tartinabile de origine vegetală.

Webliografie

<http://barbikonyhaja.blogspot.hu/2014/01/fasirozott-pogacsak-sutoben-sutve.html>

<http://mygastronomy.blogspot.hu/2012/05/fasirt-hungarian-meatball.html>

<http://www.mindmegette.hu/dobostorta-hazilag.recept>

3.3. REȚETE SĂNĂTOASE ROMÂNEȘTI

Sahleanu Emilian
Suceava, România

Rețetele tradiționale în general nu pot fi considerate toate rețete sănătoase pentru că unele folosesc în principal metode de preparare nerecomandate a fi folosite prea des.

Pentru a transforma o rețetă tradițională într-o rețetă mai sănătoasă, trebuie să mergem în două direcții:

- înlocuirea materiilor prime „rele”¹ cu materii prime „bune”²
- înlocuirea metodelor de gătit nerecomandate să fie des folosite cu metode excelente sau bune de gătit

În cele de mai jos, să prezintă câteva mici modificări ce au rolul de a „însănătoși” rețetele prezentate în capitolul întâi.



TOCHITURA BUCOVINEANĂ – VARIANTA SĂNĂTOASĂ

Ingrediente

- 1kg piept de pui
- 300 g caș proaspăt de oi
- 5 ouă
- oțet
- ulei
- sare, piper, chimion
- 2 cepe mari

Preparare:

Carnea se taie cuburi potrivit de mari, și se pune la înăbușit într-o tigaie cu ulei, cu ceapa fin tăiată și cu condimentele de mai sus adăugând și 100 ml apă, după care se lasă la înăbușit până se evaporă apa.

Din cele 5 ouă se fac ochiuri astfel: Se încălzește într-o tigaie apă cu sare, în care se adaugă oțet în proporție de 1 lingură la litrul de apă. Cantitatea de apă adăugată este calculată astfel încât să acopere ouăle, atunci când vor fi introduse. Oțetul favorizează coagularea albușului, astfel încât tratamentul termic să nu fie prea lung. Când tigaia este încinsă, se sparg ouăle într-o farfurioară și se pun încet în tigaie, având grijă să nu se spargă și fără să se atingă. Se lasă până se coagulează la foc mic. Se stinge focul, iar ochiurile se scot din tigaie cu ajutorul unei spatule de bucătărie. Se presară peste ele dacă mai este necesar sare și pentru doritori, piper proaspăt măcinat.

Mămăliga de cartofi se prepară la fel, iar asamblarea preparatului se face ca în cazul tochiturii tradiționale.



PASCA este realizată prin procedee bune de gătire, astfel încât nu este necesară nici o intervenție asupra acestui aspect. Din punct de vedere al materiilor prime folosite, produsul este realizat din materii prime sănătoase, cu o excepție: zahărul.

Acesta este un aliment excesiv de rafinat, și poate fi înlocuit cu miere care are o putere de îndulcire mult superioară zahărului iar conținutul caloric este ceva mai scăzut (322kcal/100g fata de 392 kcal/100g). Spre deosebire de zahăr, care are o puritate de peste 99,8%, adesea asociată cu reactivii din laborator, mierea conține și

¹ Alimentele „rele” sunt acele produse care, deși nu produc nici o boală, pot crește riscul de apariție a vreunei afecțiuni dacă sunt consumate în cantități mai mari decât moderate.

² Alimentele „bune” sunt cele care nu dăunează cu nimic stării de sănătate a organismului uman, ci dimpotrivă, contribuie la starea de bine a acestuia.

enzime, proteine, vitamine din complexul B, vitaminele C și A, precum și substanțe minerale precum potasiu, magneziu, fosfor și altele.

Principalele motive pentru care se recomandă înlocuirea zahărului cu mierea sunt:

– Mierea nu cauzează carii dentare. Zahărul este cauza apariției cariilor în proporție de 90% dintre cazuri

– Mierea cu propolis este recomandată în tratamentul aftelor bucale. Zahărul nu are nici un efect.

– Prin combinația sa de vitamine și substanțe minerale, mierea încetinește îmbătrânirea

– mierea combate constipația, având un efect diuretic

– mierea ne protejează stomacul de gastrită sau ulcer; consumată cu 15 min înainte de masă inhibă secreția de sucuri gastrice. Iar mierea cu propolis este recomandată în tratarea bolilor de stomac.

– mierea este cel mai rapid și puternic energizant natural



– obezitatea poate fi prevenită dacă înlocuim zahărul cu miere, și evităm alimentele care au în compoziția lor zahăr, sau alți înlocuitori sintetici

– mierea previne infecțiile, datorită efectului antiinflamator.

– dacă zahărul scade imunitatea organismului, din contra, mierea oferă un surplus de vitamine, minerale, enzime, proteine care întăresc sistemul imunitar.

– mierea este bogată în antioxidanți, care ajută în prevenirea cancerului și a bolilor de inimă, pe când zahărul stă la baza multor boli cardiovasculare.

– consumul de zahăr și dulciuri duc la formarea celulei, însă mierea nu.

– gripa și tusea poate fi tratată cu miere, zahărul nu are nici un efect.

Webliografie

<http://despremiere.blogspot.ro/2009/10/miere-versus-zahar.html>

<http://ro.wikipedia.org/wiki/Miere>

<http://www.totuldespremiere.ro/Mierea-vs-Zahar-info-19.html>

<http://www.culinar.ro/articole/hraneste-te-sanatos/miere-sau-zahar/195/2692/>

3.4. REȚETE SĂNĂTOASE TURCEȘTI – ZONA ELAZIG

Filiz Yavsanci, Belkis Dumandag
M.Murat Gur
Elazig, Turcia

LIMONATA



6 lămâi
2 pahare de zahăr
4 l apă

- se spală și se răzuiesc lămâile, se adaugă 2 pahare de apă și se agită.
- Se storc apoi lămâile, se adaugă zahărul și se continuă agitarea
- Se adaugă 2 l de apă și se adaugă pielițele lămâilor stoarse
- Se dau la frigider cel puțin 4 ore
- Se filtrează apoi amestecul prin tifon sau printr-o sită fină
- Se adaugă încă 2 l de apă și se amestecă
- Se servește decorat cu frunzulițe de mentă proaspătă și cu o felie de lămâie

Produsul poate fi realizat atât cu apă plată cât și cu apă minerală. Dacă se adaugă mentă zdrobită, produsul va căpăta o aromă mai fină.

KAYNAR



Ingrediente

- 4-5 bețișoare de scorțișoară
- Cuișoare, ienibahar
- 2 – 3 rădăcini mici de galangal
- Zahăr după dorință
- 5 l apă
- O bucată de tifon curată
- nuci

Preparare

Introduceți toate condimentele într-o bucată de tifon și împachetați. Turnați 5 l de apă într-un vas adânc și adăugați condimentele. Adăugați zahărul și fierbeți 2 – 3 ore până se întunecă la culoare. După ce se colorează, poate fi servită caldă sau rece după dorință. Poate fi servită cu alune pe deasupra.

SALEP (BĂUTURĂ CALDĂ DIN LAPTE ȘI RĂDĂCINI DE ORHIDEE)



Ingrediente

2 linguriță salep
1lt lapte
2 linguri de zahăr
Scorțișoară

Preparare

Se amestecă bine salep cu zahăr.
Se toarnă amestecul într-o tigaie.
Se adaugă treptat laptele și se topește amestecul.
Se aduce la fierbere și se fierbe la foc mic 15 min. Când

începe să se îngroașe, se ia de pe foc.

Salep se servește într-o ceașcă decorată cu scorțișoară.

PIZZA CU BRÂNZĂ DE CAPRĂ



Pentru blat

- 375 g făină
- 75 g făină integrală
- 1 linguriță de zahăr
- 1 linguriță de sare
- 250 ml apă caldă
- 7 linguri de ulei
- 1 pachet de drojdie

Se amestecă făina, drojdia sarea, zahărul și uleiul și se frământă cam 5 minute un aluat până nu se mai lipește de mână. Se acoperă cu folie și se lasă la dospit până își

dublează volumul.

Pentru sos

- 3 roșii
- 3 căței de usturoi
- ½ ceapă
- 1 lingură de pastă de tomate
- Cimbru, piper negru, sare de mare
- 1 lingură de zahăr
- 3 – 4 linguri de ulei

Se taie mărunț ceapa și usturoiul, se călesc în ulei. Roșiile se taie cubulețe. Se adaugă pasta de tomate, zahărul, sarea și piperul negru. Se pune la fiert până se îngroașă, iar la final se adaugă cimbrul.

Pentru umplutură

- 10 ciuperci
- 200 g brânză de capră
- 200 g brânză Cheddar
- 1 bob de piper roșu și 1 bob de piper verde
- Măsline negre felii

Se împarte aluatul de pizza în două bucăți. Se întind foi de 25 – 30 cm diametru pe hârtie de copt. Se introduce în tava de pizza, se unge cu sosul preparat, iar apoi se împrăștie brânza Cheddar rasă, ciupercile fin tăiate, piperul roșu și verde, măslinele și bucăți mici de brânză de capră.

Se dă la copt în cuptorul preîncălzit la 200° C până marginea începe să se rumenească.

Avantajele SALEP-ului

- Relaxează pieptul, având efect benefic în cazul tusei sau bronșitei
- Are efect ușor laxativ
- Are efect benefic asupra minții și puterii de muncă. Întărește inima.
- Este un remediu împotriva viermilor intestinali
- Încălzește corpul

Avantajele ingredientelor din KAYNAR

Scorțișoara: Are o aromă plăcută.

Poate fi folosită în cazul durerilor de stomac, este un bun remediu împotriva viermilor intestinali, inflamațiilor intestinale și ale inflamațiilor gâtului.

Ghimbir: se recomandă în cazul indigestiei, relaxează sistemul digestiv și încălzește organismul.

Galangal: are efect benefic în tratamentul tusei, și răcelii

Tei și cuișoare: este amestecul perfect pentru tratarea tusei cu expectorație, previne halena și altele.

Ienibahar: Are efect de prevenție a arteriosclerozei, ușurează digestia protejând stomacul și intestinale, crește imunitatea.

Avantajele brânzei de capră

Laptele de capră este cel mai apropiat din punct de vedere al compoziției de laptele uman și are un conținut mai redus de proteine și lipide și mai mare de calciu în comparație cu laptele de vacă. Medicii îl recomandă persoanelor cu intoleranță la lactoză.

- Laptele de capră conține cu 13% mai mult calciu, cu 25% mai mult magneziu, precum și cantități mai mari de vitamine din grupul B și de vitamină A comparativ cu laptele de vacă
- Sărurile de calciu din laptele de capră se absorb în organism în proporție cu 30% mai mare față de calciul provenit din laptele altor specii
- Laptele de capră conține cu 30 – 35% mai multe săruri de cupru și de mangan cu efect antioxidant
- Laptele de capră are un conținut mai ridicat de acizi grași nesaturați comparativ cu alte sortimente de lapte. Pe lângă aceștia, acizii grași cu lanț scurt îi conferă gustul caracteristic și previne creșterea nivelului de colesterol din sânge.
- Consumul regulat de lapte de capră previne instalarea bacteriilor de putrefacție în colon.

3.5. REȚETE SĂNĂTOASE OLANDEZE

Mick van Bochove
Utrecht, Netherlands

Alimentele cele mai tradiționale nu sunt asociate cu alimentația sănătoasă. După cum am menționat anterior, preferințele alimentare ale populației s-au schimbat. În special tinerii resping complet alimentele din vechime.

Astfel, rețetele folosite pentru masa de Crăciun ar putea fi modificate, astfel încât să devină mai „sănătoase” și poate chiar mai atractive.

Tabel 3.1.

Rețete olandeze de alimente sănătoase

Supa de praz	Tocană de iepure	Crupe dulci fără....
Ingrediente: – 350 g praz – 1 l supă de pui – 1 linguriță de ulei de măsline – sare	Ingrediente: – 4 pulpe de iepure – Sare, piper – 25g unt – 1 ceapă tăiată fin – 0,3 l supă de pui – Puțină nucșoară – 12 prune uscate înmuiate	Ingrediente: – 0,5 l apă – 0,3 l suc de fructe – 1 bețișor de scorțișoară – 250 g caise uscate – 150 g coacăze uscate și stafide
Preparare: – Se spală prazul – Se taie în inele fine și se spală din nou – Se încălzește uleiul de măsline într-o tigaie și se călește prazul până se înmoaie. Nu trebuie să se rumenească. – Se încălzește supa de pui și se toarnă apoi peste praz – Se potrivește gustul cu sare	Preparare: – Asezonați pulpele de iepure cu sare și piper – Topiți untul într-o tigaie – Rumeniți iepurele – Scoateți bucățile din tigaie și așezați-le alături – Sotați ceapa până devine sticloasă – Adăugați supa, amestecați bine și apoi adăugați pulpele rumenite – Adăugați nucșoara – Lăsați să mai fiarbă încă 30 min – Adăugați prunele rehidratate și fierbeți încă 15 min	Preparare: – Încălziți apa, sucul de fructe cu scorțișoara – Adăugați caisele coacăzele uscate și stafidele și lăsați-le să fiarbă 10 min – Adăugați mierea – Scoateți bețișorul de scorțișoară – Se servește cald sau rece Acest fel de mâncare nu ar trebui numit crupe dulci, pentru că nu conține deloc crupe.

3.6. REȚETE SĂNĂTOASE POLONEZE

Waldemar Budzisz
Wladyslawowo, Polonia

FRIGĂNELE DE PÂINE INTEGRALĂ

Ingrediente

- Câteva felii de pâine integrală
- 1 ceapă
- 300 g ciuperci Champignon
- 2 bile de mozzarella
- 100 g șuncă de pui sau de curcan
- Busuioc, oregano și ierburi provenșale
- 1 lingură de ulei

Preparare

Se taie mărunț ciupercile și ceapa. Se călesc 5 min cu o lingură de ulei. Puneți pe feliile de pâine ciupercile cu ceapă, se acoperă cu felii de brânză mozzarella, se decorează cu cubulețe de șuncă și se asezonează cu ierburi. Se dau la cuptor 15 min la temperatura de 180°C.

BURGERI CU TON ȘI PORUMB DULCE

Ingrediente

- 85g pâine albă bucățele
- 200 g porumb dulce din conservă, scurs
- 2 x 185 g ton conservat în suc propriu, bine scurs
- 25 g brânză Cheddar răzuită
- 3 cepe verzi, tocate mărunț
- 1 ou, bătut
- 2 linguri de ulei
- Chifle integrale
- Salată verde
- Sos de roșii

Preparare

Se mărunțește pâinea la mixer până ajunge firmituri. Apoi se mărunțește bine la mixer jumătate din porumbul dulce. Într-un castron se amestecă bine porumbul mărunțit, cu restul de porumb întreg, tonul, brânza, cepele verzi și condimentele. Se adaugă treptat oul (este posibil să nu fie necesar tot oul), până ce compoziția devine suficient de lipicioasă pentru a putea forma 4 burgeri de mărime medie.

Se încinge uleiul într-o tigaie și se prăjesc burgerii câte 5 minute pe fiecare parte până devin aurii.

Fiecare burger se introduce în câte o chiflă, pe lângă care punem câte o frunză de salată și sos de roșii.

3.7. REȚETE SĂNĂTOASE DIN ȚARA GALILOR

Lisa Scally
Swansea, Țara Galilor

PLĂCINTĂ CU PEȘTE



Ingrediente

- 400 g pește amestecat fără piele
- 300 ml lapte semi degresat
- 1 ceapă mică, tăiată sferturi
- 4 căței de usturoi
- 1 frunză de dafin
- 2 ouă fierte, curățate de coajă și tăiate sferturi
- 1 linguriță de pătrunjel proaspăt
- 50 g unt cu conținut redus de grăsime
- 25 g făină
- Un praf de nucșoară proaspăt măcinată
- 250g foi de plăcintă
- Ulei de măsline

Preparare

1. Puneți peștele în tigaie și turnați peste el 250 ml lapte. Împănăți fiecare sfert de ceapă cu un cățel de usturoi și introduceți-le în lapte cu frunza de dafin
2. Aduceți laptele la punctul de fierbere, reduceți căldura și fierbeți domol 8 minute. Se scoate peștele pe o farfurie și turnați laptele într-un ibric pentru a se răci. Tăiați peștele în bucăți mari într-un vas termorezistent pentru copt.
3. Se aranjează deasupra peștelui ouăle și se împrăștie pe deasupra pătrunjelul.
4. Se încălzește cuptorul la 200° C
5. Se topește untul într-o tigaie. Făina se amestecă cu puțin lapte, și se adaugă peste unt. Se continuă adăugarea treptată a laptelui până ce se obține un sos fin.
6. Aduceți la fierbere și lăsați sosul să fiarbă lent 3 minute sub agitare continuă. Se ia vasul de pe foc, se condimentează cu sare, piper și nucșoară, după care se toarnă peste pește.
7. Se unge cu ulei o foaie de plăcintă, se adaugă o altă deasupra astfel încât marginile foi să se ridice pe pereții tăvii, după care deasupra se pune compoziția de pește pregătită mai sus.
8. Foile rămase se ung cu grăsime, se boțesc și se așează pe deasupra. Se lasă la copt până ce foile de aluat devin aurii și crocante.



BURGERI DE CURCAN CONDIMENTAȚI

Ingrediente

- 500 g carne tocată de curcan
- ½ ceapă roșie fin tăiată cubulețe
- 1 cățel de usturoi, zdrobit
- ½ linguriță de coriandru
- ½ linguriță de chimion
- ½ linguriță de garam masala – un amestec de condimente indian format din turmeric, piper alb și negru, cuișoare, scorțișoară, semințe de chimion alb și negru și cardamom
- ¼ linguriță de boia de ardei
- 1 gălbenuș
- 1 lingură de ulei de floarea soarelui
- 4 chifle integrale

Preparare

1. Într-un vas încăpător se amestecă carnea tocată de curcan, ceapa, usturoiul, condimentele și gălbenușul cu puțină sare și piper.

2. Se amestecă bine carnea de curcan tocată, ceapa, usturoiul, condimentele și gălbenușul cu puțină sare și piper, iar apoi se formează 4 burgeri plați.
3. Se ung cu ulei și apoi se coc în cuptor 20-25 min întorcându-i o singură dată.
4. Se servesc în chifle cu salată.

SALATĂ DE VARZĂ GALEZĂ (COLESLAW)

Ingrediente



dau la rece.

6 linguri iaurt degresat
½ linguriță de muștar de Dijon
2 linguri maioneză cu conținut redus de grăsime

½ varză albă

2 morcovi

½ ceapă

Preparare

1. Amestecați iaurtul cu muștarul și maioneza într-un vas

2. Se dau pe răzătoare varza, morcovii și ceapa.

Se amestecă legumele cu sosul de mai sus și se

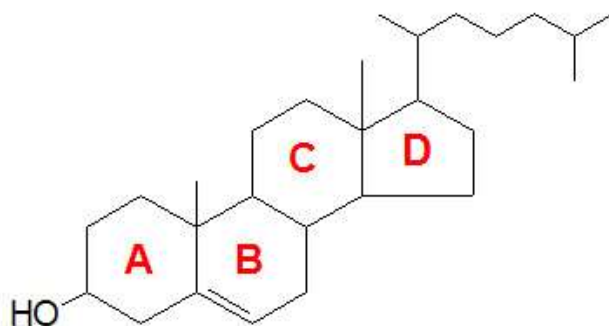
4

ALIMENTAȚIA ADOLESCENȚILOR CU DIFERITE AFECȚIUNI

4.1. DIETA ÎN HIPERCOLESTEROLEMIE

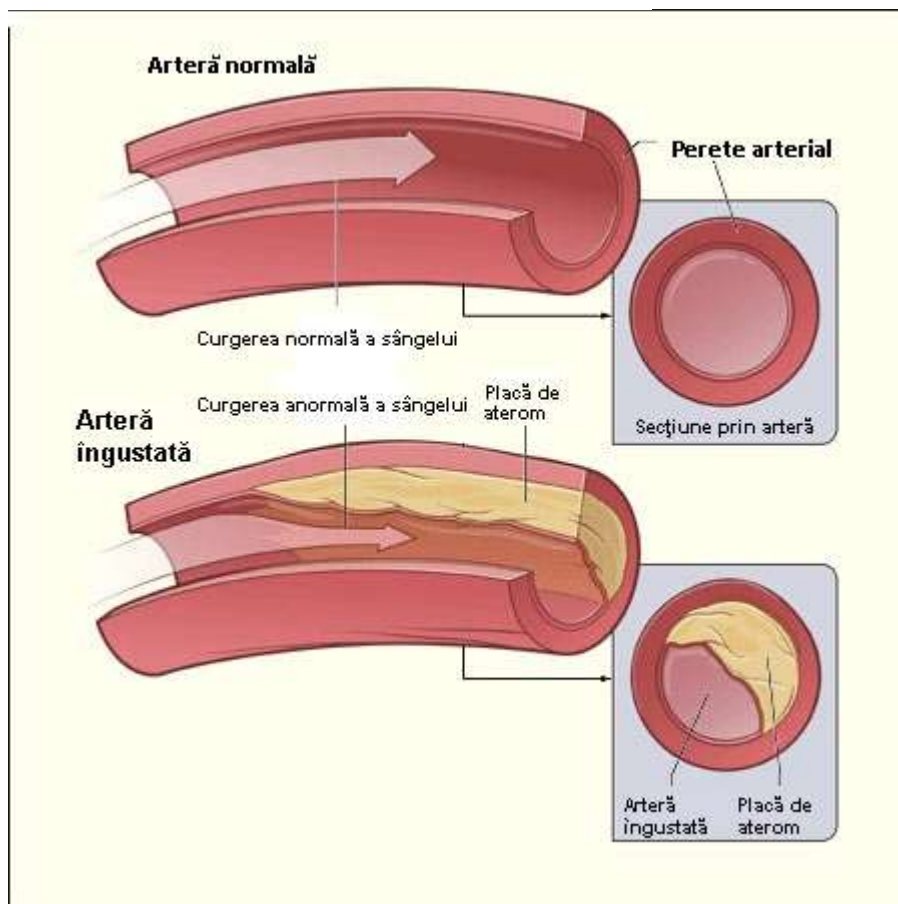
Sahleanu Emilian
Suceava, România

Hipercolesterolemia reprezintă o creștere anormală a colesterolului (nivelul de colesterol din sânge). Nu este o boală, ci un deranjament metabolic, care poate fi un efect secundar al multor boli și poate contribui la agravarea acestora, mai ales în cazul bolilor cardiovasculare. Acesta este strâns legat de termenii "hiperlipidemie" (niveluri ridicate de lipide) și "hepripoteinemie" (niveluri ridicate de lipoproteine).



Formula chimică a colesterolului

Colesterolul circulă în sânge sub forma unor particule complexe numite lipoproteine, fiind insolubil în sânge, datorită naturii sale lipidice. **Lipoproteinele cu densitate mică** (LDL și VLDL), cunoscute și sub denumirea de colesterol "rău", sunt transportate din ficat spre alte organe, unde se depun. Colesterolul ermina apariția **arteriosclerozei**, afecțiune prin care preunată astfel circulația sanguină în organism.



Aceste depozite de colesterol LDL și VLDL din peretele arterial poartă denumirea de plăci de aterom și conduc în timp la instalarea **cardiopatiei ischemice**, afecțiune manifestată prin irigarea sanguină insuficientă a mușchiului inimii – miocardul, și, implicit, prin scăderea nivelurilor de oxigen, acizi grași și glucoză care ajung la nivelul inimii. În plus, datorită reducerii fluxului sanguin prin artere, poate apărea o durere acută la nivelul pieptului, în zona precordială, cunoscută sub denumirea de **angină pectorală**.

Lipoproteinele cu densitate mare (HDL) reprezintă colesterolul "bun", de origine endogenă, și au rolul de a aduce colesterolul

excedentar din diferite părți ale organismului spre ficat, acesta realizând metabolizarea sa și împiedicând astfel depunerea pe pereții arterelor. Consumul excesiv de grăsimi saturate dereglează funcțiile ficatului, favorizând apariția **steatozei hepatice**, afecțiune cunoscută popular sub numele de "ficat gras" și care constă într-un exces de grăsime depusă în celulele hepatice. **Colesterolul total** din organism se calculează prin însumarea valorilor colesterolului VLDL, LDL și HDL.

Diagnostic - Pentru a stabili diagnosticul, trebuie efectuate cel puțin două dozări ale colesterolului la interval de o lună. Se vorbește de hipercolesterolemie începând cu nivelul de 2,5 grame pe litru. Evaluarea ține cont de creșterea normală a colesterolemiei cu vârsta, cu aproximativ 0,1 grame pe litru pentru fiecare zece ani de viață în plus peste 30 ani. Chiar dacă pe termen scurt hipercolesterolemia nu provoacă nici un simptom, prin trecerea anilor ea se complică prin arterioscleroză (îngroșarea pereților arterelor). În cazuri limitate, se dozează separat cele două varietăți de colesterol: HDL colesterolul care protejează împotriva riscului bolilor coronariene și LDL colesterolul care, din contra, crește acest risc

Tratament - Acesta constă în reducerea, chiar în suprimarea, consumului de alimente bogate în colesterol: ouăle (gălbenușul, mai ales), organele, cărnurile grase, mezelurile și untul. În plus, odată cu diminuarea consumului de acizi grași saturați de origine animală se recomandă ca aceștia să fie înlocuiți de acizi grași nesaturați, conținuți în ulei de măsline, de floarea soarelui, de porumb, unt de arahide și în pește. Dacă, după un regim de trei luni, colesterolemia rămâne foarte ridicată, este prescris un medicament, în general un fibrat sau un inhibitor al unei enzime, HMG-CoA reductaza.



O dietă sănătoasă pentru inimă este o metoda eficientă de a reduce și chiar de a elimina o parte dintre factorii de risc ai bolilor cardiovasculare. Aceasta poate reduce colesterolul total și fracțiunea LDL (colesterolul "rău"), tensiunea arterială, nivelul glucozei din sânge și greutatea corporală. Cele mai multe diete se axează numai pe alimentele ce sunt interzise și mai puțin pe cele ce sunt permise. Astfel, o strategie eficientă se va axa în principal pe alimentele ce pot fi consumate și mai puțin pe cele ce nu sunt permise. Studiile au arătat ca introducerea în dietă a alimentelor sănătoase pentru inimă este la fel de importantă ca și îndepărtarea celor ce pot crește riscul de apariție a arteriosclerozei.

Mai jos sunt redate 5 strategii nutriționale pentru reducerea LDL – colesterolului, pentru favorizarea sintezei în

organism de HDL – colesterol și, implicit, de reducere a riscului de apariție a bolilor cardiovasculare:

- Consumarea unor cantități mari de legume, fructe și cereale integrale. Aceste minuni ale naturii sunt cea mai puternică armă în lupta cu bolile cardiovasculare
- Alegerea cu grijă a caloriilor provenite din grăsimi. Scopurile principale sunt de a raportul dintre tipurile de grăsimi ingerate și, respectiv, de a limita cantitatea de grăsimi totale; consumarea unei cantități minime de grăsimi saturate (unt, sosuri pentru salate, dulciuri, grăsimi de porc sau de vită); folosirea grăsimilor nesaturate (ulei de măsline, de soia, de floarea soarelui, grăsimi de pește, etc.)
- Unii autori recomandă selectarea cu atenție a principalelor surse de proteine. Cele mai folosite proteine sunt cele din carne, ouă, lapte și produse lactate, care sunt și cele mai periculoase pentru inimă. Se recomandă consumarea de proteine de alta origine, precum cele din legume sau pește
- Limitarea consumului de colesterol. Colesterolul din alimente poate duce la creșterea nivelului de colesterol seric, în special la persoanele cu risc. Limitarea ingestiei de colesterol din alimente duce la

scăderea consumului de grăsimi saturate. Caloriile necesare zilnic se pot obține din complexe de carbohidrați (precum paste și pâine din făina integrală, orez brun), cu limitarea ingestiei de carbohidrați simpli (precum băuturile răcoritoare, zahar, dulciuri). În cazul existenței unei hipercolesterolemii, acești carbohidrați simpli vor exacerba nivelul colesterolului seric și vor crește riscul apariției bolilor cardiovasculare

- Respectarea programului meselor. Omiterea unei mese poate duce la obezitate. Pentru unii, consumarea a cinci sau șase gustări ajută la controlul tensiunii arteriale, a nivelului glucozei sanguine și menține echilibrat metabolismul. Aceasta schemă s-ar putea să nu funcționeze la persoanele care sunt obișnuite să mănânce mai mult decât este necesar pe perioada unei zile; acestora li se recomandă un meniu echilibrat, cu trei mese principale.

Alte strategii nutriționale:

- Reducerea cantității de sare consumate. Acest lucru ajută la controlul tensiunii arteriale
- Exerciții fizice regulate. Organismul uman a fost creat pentru activitatea fizică. Exercițiile fizice întăresc mușchiul inimii (miocardul), îmbunătățesc fluxul sanguin, reduc hipertensiunea arterială, cresc nivelul seric al HDL colesterolului (colesterolul "bun") și ajută la controlul glucozei sanguine și a greutății
- Hidratarea. Apa este vitală pentru viață. O hidratare corespunzătoare crește nivelul de energie a persoanei respective și reduce necesarul de alimente consumate. Se recomandă consumarea a 1 până la 2 litri de apă zilnic (numai dacă medicul curant nu a impus o restricție hidrică)
- Bucurați-vă de fiecare înghițitură. Acesta ar trebui să fie moto-ul fiecăruia. Consumul de alimente se va reduce.

Gustările

Când se impune un regim sănătos pentru inimă, pacientul va trebui să cunoască ce cantitate din fiecare aliment poate fi consumată. Tabelul 4.1. prezintă câteva exemple:

Tabel 4.1.

Exemple de cantități ce trebuie consumate

Aliment / cantitate	Dimensiunea
1 bol de orez gătit sau de paste	Minge de tenis
1 felie de pâine	Compact disc
1 bol de legume sau fructe crude	Minge de baseball
legume sau fructe gătit	De dimensiunea unui pumn
30g brânză	Cât o pereche de zaruri
1 linguriță de ulei de măsline	Cât o monedă de 50 bani
100g de carne gătită	De dimensiunea unei casete audio

Trebuie socotite și cantitățile de grăsimi ce sunt adăugate în timpul preparării alimentelor, precum uleiul sau untul.

Webliografie

<http://www.tappmedical.com/cholesterol.htm>
<http://academic.brooklyn.cuny.edu/biology/bio4fv/page/lipids-cholesterol.html>
<http://www.meltmethod.com/blog/cholesterol-not-all-bad-0>
[http://www.news-medical.net/health/What-is-Hypercholesterolemia-\(Romanian\).aspx](http://www.news-medical.net/health/What-is-Hypercholesterolemia-(Romanian).aspx)
http://www.sfatulmedicului.ro/dictionar-medical/hipercolesterolemie_3744
<http://sanatate.bzi.ro/lista-alimentelor-interzise-daca-ai-hipercolesterolemie-vezi-si-ce-alimente-sunt-permise-1931>
<http://www.formaremedicala.ro/hipercolesterolemia/>
<http://www.reteauamedicala.ro/stilviatasanatos/medicina-alternativa/1621-remedii-naturale-pentru-hipercolesterolemie>

4.2. SFATURI PENTRU O DIETĂ SĂNĂTOASĂ PENTRU INIMĂ

Ozden Oztas

Elazig, Turcia

Inima este organul vital care organizează centrul sistemului circulator al organismului care funcționează permanent pe tot parcursul vieții, iar în cazul vreunei disfuncții, întreg organismul este afectat. Din acest motiv, orice afecțiune a inimii ar trebui detectată și tratată din timp.

Care sunt afecțiunile inimii:

Afecțiunile inimii sunt reprezentate de o serie de boli ce o afectează precum și boli ale vaselor de sânge din aceasta. Bolile inimii cuprind afecțiuni de tipul bolii coronariene, infarctul și aritmia. Forma cea mai des întâlnită este dată de afecțiunile coronariene, manifestate prin îngustări sau blocaje ale arterelor coronariene.

Simptome ale afecțiunilor cardiace: cele mai importante simptome ale afecțiunilor inimii și ale vaselor de sânge sunt dureri în piept, insuficiență respiratorie, stări de slăbiciune, palpitații, amețeală și tuse. Pot fi și alte simptome, de asemenea. Cel mai potrivit diagnostic poate fi determinat de către doctor prin consult medical.

Tratamentul afecțiunilor cardiace: Acesta este adaptat în funcție de persoană și de tipul de afecțiune. În primul rând diagnosticul este determinat de medic prin consult. Dacă există cauze, se încearcă eliminarea acestora. Pentru diagnostic și tratament trebuie consultat un doctor specialist.

Factorii principali care cresc riscul afecțiunilor cardiace: Vârsta, consumul de alcool și tutun, hipertensiunea, diabetul, colesterolul, obezitatea, stresul și moștenirea genetică.

Trebuie să luăm în considerare sugestiile de mai jos, mai ales în privința stilului de viață dezorganizat, în cazul în care se manifestă stări de oboseală, iritabilitate, reumatism sever, tulburări în dezvoltarea inimii, precum și orice afecțiune cardiacă.

- Relaxează-te
- Renunță la fumat
- Fii atent la greutate
- Nu te angaja în munci fizice solicitante
- Respectă perioadele de somn și relaxare
- Îmbunătățește stilul de viață de la o zi la alta
- Atenție la constipație
- Tratează cariile
- Evită cantitățile mari de carne roșie grasă, consumă mai degrabă carne albă și pește
- Redu consumul de conserve, pastramă, salam, brânză, murături, pește foarte sărat și ciocolată
- Redu consumul de sare din mâncare
- Gătește cu ulei vegetal sau grăsimi nesaturate
- Consumă cât mai mult iaurt
- Include în dietă feluri de mâncare ce echilibrează nivelul colesterolului, cât mai mult grătar în loc de prăjeli
- Preferă mâncarea bogată în fibre precum pâine din cereale, biscuiți, fulgi de porumb, orez brun și paste integrale, care scad nivelul de colesterol
- Creșterea consumului de fibre ajută la organizarea nivelului de colesterol din sânge. E de preferat consumul de fructe și legume proaspete între mesele principale ale zilei.
- Alege fructele și legumele în stare naturală în locul aditivilor alimentari
- Nu ignora mișcarea fizică

4.3. DIABETUL ZAHARAT DE TIP 2 ÎN RÂNDUL TINERILOR EUROPENI

Mick van Bochove
Utrecht, Olanda

Doctorul grec Apollonius din Memphis a introdus termenul de „diabet” care înseamnă „a trece prin” sau „sifon” întrucât se pare că pacienții pierd mai mult lichid decât pot să consume. Uneori, bolnavii de diabet au impresia că se topesc treptat. Datorită urinei dulci, denumirea este mai apoi dezvoltată în „diabetul zaharat”: boala urinei dulci.

Diabetul este o boală cronică cu posibile complicații serioase, mai ales când se manifestă la o vârstă fragedă.

Pe 1 ianuarie 2011, 834 100 de cetățeni olandezi erau declarați ca având diabet. Pe parcursul anului 2011, alți 52 700 de pacienți noi au fost diagnosticați cu diabet. Deși datele oficiale privind numărul de indivizi suferind de diabet la nivel mondial nu sunt exacte, numărul pacienților din Olanda se pare că nu se diferențiază față de cel din alte țări europene.

Diabetul este o dereglare metabolică cronică ce este însoțită de un nivel crescut de glucoză în sânge. Cele mai frecvente forme de diabet întâlnite sunt diabetul de tipul 1 și diabetul de tipul 2. Cel de tip 1 se întâlnește de obicei la o vârstă fragedă și rezultă în urma scăderii numărului de celule producătoare de insulină, efectul acesteia ducând la deficiența de insulină. În diabetul de tip 2, secreția de insulină este aproape nulă și/sau insulina produsă nu este utilizată în mod optim de organism. Diabetul de tip 2 se manifestă în general la o vârstă medie sau la bătrânețe. Un factor de risc important în momentul apariției diabetului de tip 2 este supraponderabilitatea. Dintre toți cei care au diabet, 90% au diabet de tip 2.

Până în anii 1990, diabetul de tip 2 se întâlnea aproape exclusiv la adulți, însă în ultimii ani a crescut numărul de copii și adolescenți diagnosticați cu acest tip.

Nu există multe informații privind diabetul de tip 2 în rândul tinerilor europeni, deși în ultima perioadă au fost raportate mai multe cazuri de diabet de tip 2 la tinerii din Europa. Din cauza creșterii cazurilor de obezitate (severă) în multe țări europene, așteptările sunt ca numărul de tineri suferind de acest tip de diabet să crească în viitorul apropiat. Faptul că diabetul de tip 2 apare la o vârstă din ce în ce mai fragedă afectează atât pacienții, cât și sănătatea publică. Din cauza „longevității” bolii, apar destul de multe complicații încă din timpul tinereții. De aceea este importantă prevenirea acestei boli la tineri cu cât mai multe eforturi posibile. Astfel, prevenirea sau micșorarea greutateii excesive este prioritatea numărul unu.

În Olanda, numărul copiilor care sunt supraponderali a crescut extrem de mult. Cifrele recente arată că în 2002-2004 procentajul copiilor supraponderali începând cu vârsta de 7 ani a crescut, sau chiar s-a dublat față de anul 1997. Mai mult decât atât, creșterea numărului de persoane obeze a fost mai mare între 1997 și 2004 decât era între 1980 și 1997.

Supraponderabilitatea poate fi evitată sau micșorată prin consumul de produse sănătoase și mișcare fizică. Pe lângă acest aspect, este important ca diabetul de tip 2 să fie detectat cât mai repede la copii. Dacă boala este tratată imediat, complicațiile care apar mai târziu pot fi evitate.

Diabetul de tip 2 poate fi recunoscut după una sau mai multe dintre simptomele următoare:

- Sete excesivă și urinare frecventă
- Oboseală
- Probleme oculare precum ochi roșii sau cu senzație de arsură, vedere încețoșată sau dublă
- Răni care se refac în timp îndelungat
- Insuficiență respiratorie sau durere în picioare în timpul mersului
- Infecții dese precum cele urinare

Mulți dintre cei care suferă de diabet au complicații care sunt deseori rezultatul nivelului ridicat de zahăr în sânge, afecțiunilor venelor, hipertensiunii și a nivelului ridicat de colesterol.

Între 40-56% dintre persoanele cu diabet suferă de una sau mai multe complicații cronice specifice. Aceasta înseamnă unul din doi indivizi. Aceste persoane deja se confruntă deseori cu astfel de complicații până în momentul în care li se dă diagnosticul dacă aveau diabet de o anumită perioadă de timp fără să știe. Probabilitatea complicațiilor crește odată cu perioada bolii.

- Speranța de viață a celor care suferă de diabet la vârsta de 45 de ani este cu 10 ani mai puțin decât a celor de aceeași vârstă care nu au diabet. Această diferență se datorează de obicei complicațiilor.

- Aproape o pătrime dintre cei cu diabet cu vârste cuprinse între 15 și 64 de ani sunt fie parțial sau chiar total inapți pentru muncă. Acest fapt se datorează atât complicațiilor, cât și nivelului de zahăr din sânge dificil de ținut sub control.

Consecințele cele mai cunoscute ale îmbolnăvirii de diabet:

- Afecțiuni ale inimii și ale vaselor de sânge: 10-43% dintre bolnavii de diabet suferă de astfel de afecțiuni, majoritatea având diabet de tip 2. Unul din 10 decese datorate afecțiunilor cardiace sau vasculare sunt rezultate din îmbolnăvirea de diabet. Riscul de a ajunge la astfel de afecțiuni este de două până la patru ori mai mare la diabetici.
- Probleme oculare: 4-46%, ajungând la 82% după 20 de ani de diabet de tip 1.
- Afecțiuni ale rinichilor: 5-40%, în funcție de numărul de ani în care o persoană suferă de diabet; majoritatea dintre aceștia sunt suferinzi de diabet de tip 1.
- Afecțiuni ale nervilor: 6-34%, în funcție de numărul de ani în care o persoană suferă de diabet.
- Dementă și afecțiuni cerebrale: Până la 8% dintre cazurile de demență apar datorită diabetului.
- Depresia: 1 din 6 diabetici suferă de depresie, ceea ce reprezintă de două ori mai frecvent față de restul populației.

Câți oameni au diabet?

- În toată lumea sunt cam 382 de milioane de diabetici.
- Sunt mulți adulți care nu știu că ar putea să aibă diabet: 175 de milioane fiind astfel neprotejați împotriva consecințelor diabetului.
- Doar în Europa sunt aproximativ 55 de milioane de cazuri de diabet.
- În Olanda, mai mult de 8 din 100 de oameni au diabet (8,5%).
- În Statele Unite, mai mult de 24,4 de milioane au diabet.

Alimentația de calitate/săracă:

- Alimentele sărace sunt cele care conțin mulți carbohidrați și nu îndeajuns fibre și proteine. Exemple ar fi pâinea albă, orezul alb, pastele făinoase albe, cartofii și produsele cele mai procesate ce se găsesc în supermarket (chipsuri, prăjituri, sucuri, etc.).
- Alimentele de calitate sunt cele care conțin multă apă, precum legumele și fructele proaspete.
- Alimentele de calitate sunt leguminoasele, nucile, semințele, carnea slabă, peștele și produsele din cereale integrale.

Sursa informațiilor:

RIVM

National Institute for
Public Health and Environment

4.4. DIETA ÎN HIPERTENSIUNE

Waldemar Budzisz
Wladyslawowo, Polonia

Hipertensiunea la copii și adolescenți este o problemă de sănătate în dezvoltare în zilele noastre, aceasta ducând cel mai adesea la hipertensiune și mai târziu la adulți, această afecțiune fiind cauza principală a decesului prematur în toată lumea. Copiii cu hipertensiune suferă de hipertrofie ventriculară stângă și schimbări vasculare patologice. Hipertensiunea arterială primară la copii este asociată de asemenea cu alți factori de risc pentru boli cardiovasculare, cum ar fi hiperlipidemia și diabetul.

Toți copiii și adolescenții cu pre-hipertensiune și hipertensiune ar trebui să-și schimbe stilul de viață în scop terapeutic (Tabelul 4.2.) pentru micșorarea tensiunii și să reducă activitatea fizică în majoritatea zilelor, dar n-ar trebui să petreacă mai mult de 2 ore pe zi în activități sedentare (vezi Tabelul 4.2).

Tabelul 4.2

Modificări în stilul de viață la copii și adolescent cu pre-hipertensiune și hipertensiune

Modificare	Comentarii
Reducerea greutății în cazul obezității și supraponderabilității	În cazul obezității, apelați la intervenții în regim intensive.
Alimentația sănătoasă	Consumați des fructe și legume proaspete, fibre și produse lactate dietetice. Reduceți aportul de sodiu la 1,2 g/zi la copiii de 4-8 ani și 1,5 g/zi la copiii de peste 8 ani și la adolescenți.
Obiceiuri sănătoase	Evitați consumul de alcool și tutun.
Mișcare fizică regulată în fiecare zi	Angajați-vă în exerciții fizice de tip aerob de 30-60 minute/zi în majoritatea zilelor.
Intervenția familiei	Implicarea familiei în consilierea privind regimul alimentar și mișcarea fizică, precum și modificarea casei și a gospodăriei în acest sens s-au dovedit a fi de succes.

Experții susțin că toți copiii hipertensivi au de câștigat dacă urmează o dietă bogată în fructe și legume proaspete, fibre și produse lactate dietetice, pe lângă reducerea aportului de sodiu în organism. Unele studii au dezvăluit că dieta **DASH** (Modalități/abordări dietetice pentru stoparea hipertensiunii) a micșorat considerabil tensiunea arterială la adolescenți, spre deosebire de consilierea standard privind regimul alimentar. Consumul de alcool și tutun ar trebui evitat la toți adolescenții, dar acest fapt este în special important pentru adolescenții cu hipertensiune pentru că fumatul s-a dovedit a fi cauza creșterii riscului de CVD, iar studiile făcute pe subiecți adulți arată că alcoolul contribuie la creșterea tensiunii arteriale.

Studiile arată că urmarea unui plan de alimentație sănătoasă poate reduce atât riscul de hipertensiune, cât și scăderea tensiunii arteriale deja existente:

Planul de alimentație DASH

Planul de alimentație DASH prezentat mai jos este bazat pe **2 000 de calorii pe zi**. Rata consumului zilnic al unei grupe de produse alimentare poate varia față de cele prezentate în funcție de nevoile calorice (vezi tabelul 4.3).

Iată câteva moduri de a începe planul de alimentație DASH:

1. Schimbarea treptată

- Dacă în prezent consumă una sau două tipuri de legume pe zi, mai adaugă un fel de legume la masa de prânz și la cină.
- Dacă în prezent nu mănânci fructe sau consumi doar suc natural de fructe la micul dejun, mai adaugă un fruct la fiecare masă sau între mese.
- Folosește doar jumătate din cantitatea de unt, margarină sau sosuri.
- Încearcă să consumi condimente cu un conținut scăzut de grăsimi sau degresate, cum ar fi sosurile pentru salate degresate.
- Crește gradual consumul de produse lactate până la de trei ori pe zi. De exemplu, bea lapte la prânz sau la cină în locul apei minerale sau a ceaiului îndulcit. Alege produsele lactate cu conținut scăzut de grăsimi sau degresate pentru a reduce aportul total de grăsimi.

2. Abordează carnea ca parte a felului de mâncare, nu ca felul principal

- Cumpără mai puțină carne – dacă nu e în mâncare, nu o vei mânca.
- Limitează carnea la maxim 200 g pe zi (două mese) – doar atât este necesar. 100 g de carne arată ca mărimea unui pachet de cărți de joc.
- Dacă momentan mănânci porții de carne mari, încearcă să le reduci treptat – cu jumătate sau o

treime la fiecare masă.

- Include două sau mai multe feluri de mâncare în stil vegetarian (fără carne) în fiecare săptămână.
- Crește consumul de legume, orez, paste și fasole uscată la felurile de masă principale. Încearcă tocănițele și pastele, dar și legumele la wok, dar cu mai puțină carne și mai multe legume, cereale și fasole uscată.

Tabelul 4.3

Porții zilnice normale

Grupe de alimente	Porții zilnice	Mărimea porțiilor
Cereale și produse din cereale	7-8	1 felie de pâine 1 ceașcă de cereale integrale ½ ceașcă de orez gătit, paste sau cereale
Legume	4-5	1 ceașcă de legume crude cu frunze 1/2 ceașcă de legume gătit 200 g suc de legume
Fructe	4-5	1 fruct mediu 1/2 ceașcă fructe uscate ½ ceașcă fructe proaspete, congelate sau conservate 200 g suc de fructe
Produse lactate degresate sau cu conținut scăzut de grăsimi	2-3	250 ml lapte 1 ceașcă iaurt 50 g brânză
Carne slabă, pui sau pește	Maxim 2	80 g carne slabă, pui fără piele sau pește gătit
Nuci, semințe sau fasole uscată	4-5/ săptămână	1/3 ceașcă sau 50 g nuci/alune 1 lingură (20 g) semințe de ½ ceașcă fasole uscată gătită
Grăsimi și uleiuri	2-3	1 linguriță margarină 1 lingură de maioneză cu conținut scăzut de grăsimi 2 linguri de sos degresat pentru salată 1 linguriță ulei vegetal
Dulciuri	5/săptămână	1 lingură de zahăr 1 lingură marmeladă sau gem 20 g jeleuri 250 ml limonadă

3. Folosește fructe sau alimente cu conținut scăzut de grăsimi ca desert sau gustări

– fructele și alimentele cu conținut scăzut de grăsimi sunt gustoase și variate. Consumă fructe conservate în suc propriu. Fructele proaspete nu trebuie gătit sau pregătite în mod special. Fructele uscate sunt ușor de transportat.

– Încearcă următoarele idei de gustare între mese: covrigei sau nuci/alune nesărate; biscuiți cu graham; iaurt degresat sau cu conținut scăzut de grăsimi; popcorn simplu, fără adaos de sare sau unt; legume crude.

4. Scăderea aportului de sare

Cheia unei alimentații sănătoase este alegerea alimentelor cu conținut scăzut de sare și sodiu. Un factor important în menținerea tensiunii arteriale optime este alegerea alimentelor cu conținut scăzut de sare și sodiu. Reducerea sodiului duce la scăderea tensiunii arteriale. Cele mai însemnate beneficii ale menținerii tensiunii arteriale la nivelul optim s-au dovedit a fi cele ale persoanelor care au mâncat după planul dietetic DASH cu nivelul sodiului la 1.500 miligrame pe zi.

Iată câteva sfaturi pentru reducerea aportului de sare și sodiu din alimentația zilnică:

- Cumpără legume proaspete, congelate sau conservate fără adaos de sare.
- Folosește pui, pește și carne slabă proaspătă în locul celor conservate sau procesate.
- Folosește la gătit amestecuri de ierburi și condimente fără a mai adăuga și sare.
- Gătește orezul, pastele și cerealele fără sare. Redu consumul de orez, paste și amestecuri de cereale instant sau cu arome, care conțin de obicei sare.
- Alege mâncarea preambalată cu conținut scăzut de sodiu. Redu mâncarea semi-preparată congelată, pizza, amestecurile la pachet, supele sau ciorbele la cutie, precum și sosurile pentru salată – acestea conțin de obicei mult sodiu.
- Clătește mâncarea de la conservă (de exemplu tonul) pentru a îndepărta din sodiu.
- Pe cât mai mult posibil cumpără tipuri de alimente cu conținut scăzut de sodiu sau chiar care nu conțin sodiu deloc.
- Alege cerealele gata preparate cu un conținut scăzut de sodiu pentru a le consuma la micul dejun.

4.5. DIETA ȘI STILUL DE VIAȚĂ ÎN CAZUL OBEZITĂȚII

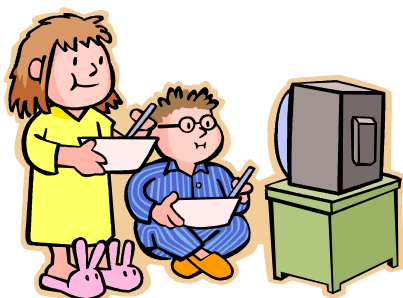
Lisa Scally
Swansea, Țara Galilor

Cauzele obezității

1. Stil de viață

Pur și simplu, obezitatea este cauzată de prea multă mâncare și prea puțină mișcare. Oamenii din zilele noastre nu mai sunt atât de activi ca în trecut, însă încă mai consumă alimente cu conținut ridicat de calorii. Întrucât kaloriile consumate nu sunt arse, acestea sunt transformate în celule de grăsime și depozitate. Mulți angajați stau așezați la serviciu pentru perioade lungi de timp și multe persoane folosesc mașina pentru a se deplasa dintr-un loc în altul. Timpul liber este petrecut de obicei în fața televizorului sau a calculatorului în detrimentul mișcării fizice. De asemenea, prea puțin timp este acordat pregătirii felurilor de mâncare proaspete mai ales din cauza faptului că peste tot sunt oferte ale restaurantelor fast-food, cu mâncare la pachet sau mâncăruri procesate, acest fapt constituind o alternativă mai ușoară față de prepararea și gătitul felurilor de mâncare acasă.

Mai jos sunt și alți factori care ar trebui luați în considerare:



- Reclama
- Mărimea porțiilor
- Alcoolul
- Mâncarea cu conținut ridicat de zahăr și grăsimi
- Aportul scăzut de fructe și legume

2. Factori genetici și afecțiuni medicale

Există câțiva factori genetici care pot cauza obezitate, dar majoritatea oamenilor sunt capabili să piardă din greutate. Trăsăturile genetice pot fi moștenite de la părinți și acest fapt poate face ca menținerea greutății pentru o stare a sănătății bune să fie dificilă, dar nu imposibilă.

Obezitatea moștenită s-ar putea datora obiceiurilor de alimentație nesănătoasă care sunt învățate în timpul copilăriei și continuă la vârsta adultă.

Pot exista și unele afecțiuni medicale care ar putea cauza asimilarea de grăsime, cum ar fi glanda tiroidă mai puțin activă. Grăsimea excesivă ar mai putea fi un efect secundar al anumitor tratamente medicale.

Evitarea obezității

1. Dieta

Pentru a evita obezitatea, principala grijă este alimentația. O dietă echilibrată ar trebui să includă alimente din toate cele patru grupe principale, limitând consumul alimentelor cu conținut ridicat de zahăr și grăsimi.



Trebuie să citim etichetele de pe mâncarea pe care o cumpărăm pentru a deveni mai conștienți de ceea ce mâncăm și de conținutul caloric al produselor.

E bine să cunoaștem cantitățile zilnice pe care să le consumăm și să le respectăm.

Țineți sub control mărimea porțiilor astfel încât să nu mâncați mai mult.

Consumați fast food și mâncare la pachet doar ocazional.

2. Mișcarea fizică

Mișcarea fizică regulează joacă un rol important în menținerea unei greutăți optime sănătății noastre. Dacă ardem mai multe calorii decât consumăm, atunci corpul nostru depozitează mai puțină grăsime. În prezent se recomandă ca o persoană să facă 2,5 ore de mișcare fizică moderată pe săptămână.

Iată exemple de mișcare fizică moderată: mersul rapid, înotul, ciclismul și tenisul.

Sunt benefice simplele schimbări precum mersul pe scări în loc de folosirea liftului sau mersul pe jos în locul deplasării cu mașina.

În concluzie, printr-o dietă echilibrată și puțină mișcare fizică de câteva ori pe săptămână am putea evita grăsimea excesivă și chiar obezitatea, menținând un stil de viață sănătos.

4.6 REȚETE TURCEȘTI DIN ZONA ISTANBUL PENTRU COPII CU DIFERITE AFECȚIUNI

Merve Akçeken, Hamide Çinar
Oylum Değirmen, Hilal Engür
Tuğba Çiftçi, Çiğdem Güler
Istanbul, Turcia



SUPA DE IAURT - recomandată celor cu tensiune ridicată

Ingrediente:

- 7 pahare cu apă;
- 4 linguri de orez;
- 1 lingură făină
- 1 ou;
- 1 pahar cu iaurt;
- maxim 2 lingurițe cu sare;
- mentă uscată.

Mod de preparare

Puneți apa la foc și, după ce aceasta începe să fiarbă, adăugați orezul. Într-un castron, amestecați oul, făina și iaurtul. Adăugați-le în oală și amestecați. Adăugați puțină mentă uscată. Lăsați încă 10 minute pe foc. La sfârșit, adăugați sarea, după gust.

Notă: Dacă adăugați sarea în timpul gătirii, e posibil ca iaurtul să se taie. La cerere, se poate servi cu puțin unt topit deasupra.

Poftă bună!



DOVLECEL CU CIUPERCI – recomandată celor cu afecțiuni cardiace

Ingrediente

- 4 dovleci de dimensiuni medii
- 400 g de ciuperci (de crescătorie) proaspete
- 3 roșii
- 2 ardei verzi
- 2 linguri de ulei de măsline

Mod de preparare

Tăiați dovlecii în două și îndepărtați-le partea cu semințe. Fierbeți dovlecii timp de 5 minute. Între timp, puneți ciupercile (lăsate în prealabil timp de 15 minute în apă cu zeamă de lămâie) și roșiile rase într-o oală. Adăugați uleiul și ardeii verzi tocați. Gătiți totul până roșiile și ciupercile lasă zeamă.



MÂNCARE DE SPANAC – recomandată celor cu obezitate

Ingrediente

- 1 kg de spanac
 - 1 ceapă medie
 - 2 linguri de ulei de măsline
 - 1 lingură de boabe de grâu măcinat mare (bulgur)
 - 1 linguriță de pastă de tomate
 - 1 linguriță de sare
 - 1 linguriță de piper negru
 - 1 pahar de apă fierbinte (în oală)
- 1 pahar de apă caldă (pentru a înmuia bulgurul)

Mod de preparare

Pentru început, spălați bine spanacul și tocați-l. Puneți grăul în apă fierbinte pentru a se înmuia. Într-o tigaie, încingem uleiul, adăugăm ceapa tocată mărunt și pasta de tomate și lăsăm să se prăjească ușor.

Adăugăm apă fierbinte, sare piper și amestecăm.

Adăugăm spanacul tocat și amestecăm de câteva ori. Strecurăm grâul și îl punem în tigaie, peste spanac. Lăsăm să se gătească timp de 20 de minute, acoperit parțial cu un capac. După 20 de minute luăm de pe foc. Se servește fierbinte.



BUDINCĂ CU MULTE NUCI – rețetă pentru diabetici

Ingrediente

- 1 litru de lapte degresat
- 5 linguri de făină integrală
- 7 linguri de zahăr brun sau, dacă doriți, mere rase
- Iaurt degresat cu multe nuci

Mod de preparare

Puneți laptele, făina și zahărul brun într-o oală și gătiți la foc mic. Cei care folosesc merele rase ca îndulcitor, vor găti numai laptele și făina. După ce budinca s-a gătit, lăsați să se

răcească. Turnați deasupra iaurtul și ornați cu nuci.

Dacă doriți să folosiți frișcă, bateți iaurtul degresat cu lapte. Turnați totul deasupra budincii și ornați cu nuci.



CARTOFI UMPLUȚI LA CUPTOR – rețetă pentru cei cu nivel ridicat de colesterol

Ingrediente

- 6 cartofi
- 125 g cremă de brânză slabă
- 1 ou
- 2 linguri de pătrunjel tocat
- 2 linguri de ceapă verde, tocată mărunt
- 1 lingură de mărar proaspăt, tocat
- 3 linguri de măsline negre foliate
- 2 linguri de sos pesto
- 1 cățel de usturoi, tocat mărunt
- sare și piper alb
- câteva roșii cherry

Mod de preparare

Tăiați cartofii în jumătate și așezați-i pe o tavă. Dați la cuptor pentru 15-20 de minute. Întoarceți cartofii, pentru a fi siguri că se coc pe ambele părți.

Apoi, scobiți partea din mijloc a cartofilor cu o lingură.

Puneți miezul cartofilor într-un castron, adăugați oul, crema de brânză, sosul pesto, ceapa tocată, mărarul și amestecați totul cu o furculiță. Adăugați măslinele și usturoiul.

Cu acest amestec umpleți interiorul cartofilor. Pe fiecare cartof, radeți puțină brânză și puneți o bucățiță mică de unt și una de roșie.

Dați totul la cuptor, la 220 de grade. Scoateți din cuptor după ce brânza s-a topit și decorați cu pătrunjel. Serviți cald.

Notă: Cantitatea foarte mică de unt nu este o problemă pentru sănătatea pacienților.

4.7. REȚETE UNGUREȘTI PENTRU ADOLESCENȚI CU DIFERITE AFECȚIUNI

Edina Lendvai
Szeged, Ungaria

PUI ÎN FOLIE DE ALUMINIU CU CREMĂ DE CARTOFI ȘI MORCOVI – recomandată pentru cei cu afecțiuni biliare

Ingrediente

- 2 felii de piept de pui
- 8 pălării de ciuperci
- Sare, piper negru, condimente
- praz
- 400 g morcovi tineri
- 250 g cartofi
- 1 cățel de usturoi
- ulei
- sare

Mod de preparare

Puneți pieptul de pui sărat și piperat după gust pe folia de aluminiu. Acoperiți-l cu ciupercile tăiate felii și prazul tăiat rondele. Rulați folia și puneți-o la cuptor timp de 30-40 de minute.

Tocați și căliți morcovul, apoi adăugați cartofii tocați. Adăugați puțină apă și lăsați la fiert, adăugând sare, usturoi și condimente. Când au fiert, mai adăugați puțină apă fiartă și amestecați – compoziția va arăta ca o cremă.



FILE DE PEȘTE CU SPARANGHEL – recomandat pentru diabetici

Ingrediente

- 2 fileuri de pește
- 4 roșii
- 1 ardei gras roșu
- 0.5 kg sparanghel
- 50 g unt
- Sos de soia
- Lămâie
- mărar

Mod de preparare

Condimentați fileurile de pește cu sos de soia și puneți-le la frigider. În timp ce acestea se marinează, tăiați legumele. Topiți untul într-o tigaie pentru sos și adăugați legumele, dar nu și capetele sparanghelului. Acestea se adaugă după trei minute și se călesc împreună timp de alte 3 minute.

Stoarceți jumătate din lămâie peste fileuri și puneți-le în tigaia fierbinte, prăjind fiecare parte timp de 2-3 minute. Puneți pește pe farfurie și acoperiți-l cu legumele călite.

INTERNATIONAL PROJECT TEAM ECHIPA INTERNAȚIONALĂ DE PROIECT

This book was possible due to work and the dedication of every member of every country's team involved in this project.

Realizarea acestei cărți a fost posibilă datorită muncii și dedicației fiecărui membru din echipa fiecărei țări implicate în acest proiect.

TUZLA İMKB KIZ TEKNİK VE MESLEK LİSESİ Turkey, ISTANBUL

Name of the partner <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Arif Oktay VATANDAŞ	Principal / <i>Director</i>
Ayşe ŞEN	Head Vice Principal / <i>Director adjunct</i>
Mustafa KARAYİĞİT	Vice Principal / <i>Director adjunct</i>
Nedret ÇİZMECİ	Coordinator, English Teacher/ <i>Coordonator, profesor de engleză</i>
Çiğdem GÜLER	English Teacher / <i>Profesor de engleză</i>
Nazife KOÇ	Graphics Teacher/ <i>Profesor de arte vizuale</i>
Mehmet ALDEMİR	IT Teacher/ <i>Profesor de informatică</i>
Özlem AFACAN	Food&Beverage Teacher/ <i>Profesor de specialitate</i>
Fatih MUTLU	IT Teacher/ <i>Profesor de informatică</i>
Zerrin UZUNYAYLA	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>
Hümeyra AK	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>
Merve AKÇEKEN	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>
Hamide ÇINAR	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>
Oylum DEĞİRMEN	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>
Tuğba ÇİFTÇİ	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>
Hilal ENGÜR	Food &Beverage Student / <i>elev în domeniul alimentar</i>

UNIVERSITY OF SZEGED FACULTY OF ENGINEERING Szeged, HUNGARY

Name of the partner <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Gabor KESZTHELYI-SZABO (Antal VEHA)	Dean / <i>Decan</i>
Cecilia HODUR Agota PANYOR	Vice Dean / <i>Prodecan</i>
Jozsef GAL	Coordinator / <i>Coordonator</i>
Edina VINCZE-LENDVAI	Member / <i>Membru</i>
Agota PANYOR	Member / <i>Membru</i>
Lilla TAMASKO	Student / <i>Student</i>
Szilvia KOVECSES	Student / <i>Student</i>
Renata VARKONYI	Student / <i>Student</i>

COLEGIUL TEHNIC DE INDUSTRIE ALIMENTARĂ
Suceava, ROMANIA

Name of the partner <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Buda Niga Petruța Crăița	Principal / <i>Director</i>
Hladiuc Tatiana	Vice Principal / <i>Director adjunct</i>
Sahleanu Emilian, PhD.	Coordinator, Teacher/ <i>Coordonator, profesor</i>
Iacentiuc Violeta	Teacher / <i>Profesor</i>
Lepcaliuc Monica	Teacher / <i>Profesor</i>
Boerescu Claudia	Teacher / <i>Profesor</i>
Rusu Aurica	Teacher / <i>Profesor</i>
Darie Mihaela	Teacher / <i>Profesor</i>
Pîrghie Mirela	Teacher / <i>Profesor</i>
Aolăriței Gabriela	Teacher / <i>Profesor</i>
Radu Melania	Teacher / <i>Profesor</i>
Macovei Olivia	Teacher / <i>Profesor</i>
Tanasă Cozdreanu Cătălina	Teacher / <i>Profesor</i>
Țibu Dana	Teacher / <i>Profesor</i>
Giuraniuc Gabriela	Teacher / <i>Profesor</i>

ÖĞRETMEN SIDIKA AVAR KIZ TEKNİK VE MESLEK LİSESİ
Elazığ, TURKEY

Name of the partner <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Özden ÖZTAŞ	Principal / <i>Director</i>
Yasemin ALGÜL	Vice Principal / <i>Director adjunct</i>
Yasemin ALGÜL	Coordinator / <i>Coordonator</i>
Aysun ŞAHİN AKSU	Member(Teacher) / <i>Membru (profesor)</i>
Cansu YOKUŞ	Member(Teacher) / <i>Membru (profesor)</i>
Filiz YAVŞANCI	Member(Teacher) / <i>Membru (profesor)</i>
Belkıs DUMANDAĞ	Member(Teacher) / <i>Membru (profesor)</i>
M.Murat GÜR	Member(Teacher) / <i>Membru (profesor)</i>
Konca YILDIZ	Member(Teacher) / <i>Membru (profesor)</i>

ROC MIDDEN NEDERLAND
Utrecht, NEDERLAND

Name of the partner <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Harm Booi	Principal / <i>Director</i>
Norbert Ruepert	Coordinator / <i>Coordonator</i>
Mick van Bochove	Coordinator / <i>Coordonator</i>
Paul Laaper	Member / <i>Membru</i>
Erik Opmeer	Member / <i>Membru</i>

ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 IM. JANA PAWŁA II
Władysławowo, POLAND

Name of the partner <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Aleksander Struck	Principal / <i>Director</i>
Beata Domnik	Vice Principal / <i>Director adjunct</i>
Waldemar Budzisz	Coordinator / <i>Coordonator</i>
Tomasz Bieszke	Member / <i>Membru</i>
Monika Rusak	Member / <i>Membru</i>
Jarosław Rusak	Member / <i>Membru</i>
Zdzisław Bugajski	Member / <i>Membru</i>
Konrad Szulc	Student / <i>Elev</i>
Alicja Pobłocka	Student / <i>Elev</i>
Agnieszka Ferra	Student / <i>Elev</i>
Krystian Marczyński	Student / <i>Elev</i>
Patryk Piontke	Student / <i>Elev</i>
Kinga Żocholla	Student / <i>Elev</i>
Mirosława Ceynowa	Student / <i>Elev</i>
Mateusz Liedtke	Student / <i>Elev</i>

GOWER COLLEGE
Abertawe/Swansea CYMRU/WALES

Partners name <i>Numele partenerului</i>	Speciality <i>Specialitatea</i>
Lisa Scally	Coordinator <i>Coordonator</i>
Cath Williams	Member / <i>Membru</i>
Michelle Williams	Member / <i>Membru</i>
Helen Fencott	Member / <i>Membru</i>
Katie Leopold	Member / <i>Membru</i>
Barbara Beddows	Member / <i>Membru</i>
Alison Kirton	Member / <i>Membru</i>
Sarah Morris	Member / <i>Membru</i>
Ann Bennett	Member / <i>Membru</i>